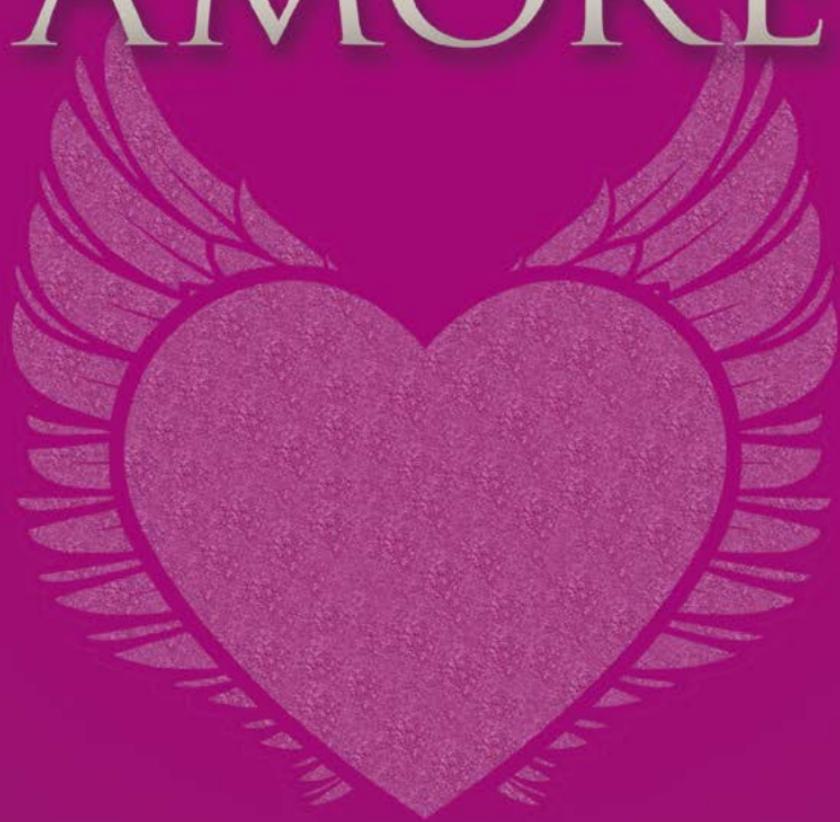


GRANT VIRTUE E MELISSA VIRTUE

# ANGELI DELL' AMORE



5 passi per trovare e mantenere  
il rapporto perfetto

A MELISSA, IL MIO ANGELO DELL'AMORE  
GV

AGLI ANGELI DELL'AMORE,  
CHE MI HANNO RICONGIUNTO CON  
GRANT, LA MIA ANIMA GEMELLA  
MV

# INDICE

*Prefazione* di Doreen Virtue .....5

**Introduzione:** Collabora con gli Angeli  
dell'Amore.....7

**Passo 1:** Definisci la tua relazione perfetta:  
Identifica e afferma ciò che desideri  
in un partner ..... 23

**Passo 2:** Liberati di ciò che ti trattiene:  
Fuori il vecchio ..... 43

**Passo 3:** Attrai nella tua vita ciò che desideri:  
Dentro il nuovo..... 65

**Passo 4:** Cerca attivamente il tuo partner:  
Trova l'anima gemella ..... 83

**Passo 5: Sii presente:**  
Mantieni la tua relazione ..... 102

*Postfazione: Le tre chiavi: Essere proattivo,  
devoto e positivo.....* 119

*Appendice: Meditazioni .....* 124

*Gli autori .....* 133



# PREFAZIONE

Gli angeli *sono* amore puro e, nella verità spirituale, lo sei anche tu. A livello inconscio ricordi ancora l'amore dolce e incondizionato che hai conosciuto in cielo prima di nascere. Lì ti sentivi rispettato, amato, compreso... e adesso cerchi questa stessa esperienza nelle relazioni terrene.

Se hai bisogno d'amore e di compagnia, è importante procedere con cautela nella ricerca. Chi si sente solo spesso si accontenta di relazioni inadeguate per riempire un vuoto. Ma gli angeli non vogliono che ti accontenti, perché sanno che in una relazione inadatta continuerai a sentirti solo e infelice.

Con *Angeli dell'Amore*, Grant e Melissa Virtue ti offrono una guida pratica per creare una relazione che rispecchi le tue memorie dell'a-

more celeste. L'approccio responsabile a un amore romantico sano insegna a restare fedeli a se stessi nell'interazione con l'altro.

Grant e Melissa non si limitano a scrivere dell'amore sano: lo vivono! Li ho visti affrontare situazioni stressanti restando uniti, senza cedere ad abitudini negative, come incolpare o allontanare l'altro, capaci di logorare l'esperienza dell'amore. Come coppia mettono in pratica quello che affermano e dimostrano che una relazione sana è divertente, passionale e profonda.

Mentre leggi questo libro, il mio desiderio è che tu sia ispirato e ottimista riguardo a qualunque legame. Ciò che apprenderai sulle dinamiche delle relazioni romantiche sane – che implicano rispetto, onestà e comunicazione – vale anche per i rapporti con gli amici e i familiari.

Ti auguro di sentire l'amore che il cielo ti invia costantemente e di vivere relazioni sane, rispettose e gioiose.

Con amore,  
*Doreen*



# INTRODUZIONE

Collabora con gli Angeli dell'Amore

Questo libro è stato scritto per chiunque stia cercando la relazione perfetta, anche se trovare il partner ideale è solo metà della storia. Una volta che *hai* intrapreso una relazione meravigliosa, è importante che tu faccia i passi decisivi per mantenerla.

Qualsiasi relazione è un'impresa spirituale, attivata dalla scintilla divina dentro di te che ti induce a frequentare gli altri per trarne piacere reciproco. Questo livello di gioia assume molte forme in base al tipo di relazione: quelle d'affari nascono dall'intento di ottenere il successo finanziario; le associazioni di carattere sociale fanno sentire i membri parte di qualcosa (e a volte aiutano chi è in stato di bisogno).

Quelle sentimentali si creano per tutte le ragioni citate sopra, ma con un'unica, importante differenza: *un legame tra due persone che duri tutta la vita si basa soprattutto sull'amore*. È possibile che altri rapporti, per esempio quelli d'affari e sociali, finiscano per includere una forma d'amore, ma raramente quest'ultimo rappresenta la ragione principale del sodalizio.

L'amore è difficile da definire e non esiste un sistema per misurarlo. Nessuno può dire di qualcun altro se lui o lei in un dato momento prova amore o se lo prova per qualcuno in particolare. L'amore è allo stesso tempo il sentimento più *personale* e più *interpersonale* di cui noi umani siamo capaci. Ma non è prerogativa esclusiva degli esseri umani: sotto molti aspetti l'amore per un animale è simile a ciò che si prova per un'altra persona.

In questo libro spiegheremo perché il vero amore è un'emozione così essenziale nella nostra vita e come si può ottenere. Non ti incoraggeremo a stare con qualcuno semplicemente perché è facile avere una relazione con quella persona o ad accontentarti del primo o della

prima che ti capita. Il tema di questo libro è trovare e mantenere l'amore vero ed eterno.

Nessuno è più qualificato di un altro. Tutti abbiamo la capacità di cercare e di entrare in contatto con il partner perfetto con cui avere una relazione. Forse hai sentito dire che alcuni sono fortunati nella vita e altri sono fortunati in amore. Noi riteniamo che i due aspetti coincidano: chi è abbastanza saggio e introspettivo da capire se una persona è quella giusta e se non si trova lì per caso in quel momento è anche in grado di creare la propria fortuna.

Forse stai vivendo una relazione perfetta e leggi questo libro per aiutare un amico o una persona cara: è una causa giusta e nobile e te ne rendiamo onore. In ogni caso, mentre leggi ti invitiamo a essere consapevole degli aspetti della *tua* vita amorosa che potrebbero essere migliorati. Non è nostra intenzione incoraggiarti a lasciare il tuo partner attuale per cercarne uno nuovo, piuttosto sarebbe molto meglio per entrambi se la relazione che state vivendo si trasformasse in un legame fatto di amore reciproco, rispetto, dedizione e felicità.

## *Le nostre prospettive spirituali*

**Melissa:** “Entrare in contatto e comunicare con la Sorgente e gli angeli ha un ruolo fondamentale nella mia vita. Interagisco con gli angeli fin da quando ero piccola. Pur essendo cresciuta in una famiglia che andava in chiesa la domenica, a casa non si parlava mai di loro; ma la notte, in sogno, ricevevo messaggi dagli esseri celesti, e da qui ha avuto inizio il mio percorso nell’interpretazione dei sogni.

Una settimana dopo la laurea mi sono trasferita a New York, dove ho lavorato come ballerina professionista. Nel corso della mia carriera ho continuato a interagire con gli angeli e con le mie guide, che mi hanno indirizzato verso lo studio di numerose modalità di guarigione e nell’interpretazione dei sogni.

Per me la danza è una forma d’arte sacra, spirituale. Attraverso i movimenti sacri possiamo connetterci con la Sorgente, l’amore e l’universo, e io volevo condividere tutto ciò con gli altri in una maniera che non fosse tecnica o competitiva. Desideravo che *chiunque* fosse in grado di collegare la gestualità con lo

spirito. Quindi, dopo aver abbandonato la carriera, sono stata guidata a creare una forma di danza spirituale. In quel periodo ho cominciato anche a ricevere clienti per varie tecniche di guarigione, come l'interpretazione dei sogni e le letture intuitive, che ho praticato in tutto il mondo per oltre vent'anni. Ringrazio la Sorgente e gli angeli per i loro continui insegnamenti e la loro guida.”

**Grant:** “Sono cresciuto in una famiglia in cui era normale interagire con gli angeli. Fin da piccolo mi è stato insegnato che per qualsiasi problema o desiderio potevo rivolgermi a loro e chiedergli aiuto. Per questo, da adulto, ho avuto la sensazione che contattare i miei angeli fosse una cosa naturale e sicura.

Da giovane e poi da adulto ho accompagnato mia madre, Doreen Virtue, nei suoi viaggi di lavoro negli Stati Uniti e all'estero. Ho avuto il privilegio d'incontrare e parlare con centinaia di persone di ogni parte del mondo e di ascoltare numerosi maestri spirituali dotati di grande talento e sapienza. Grazie a questa miriade di lezioni e di incontri, mi sono reso conto di

quale profonda opportunità di guarigione offrissero gli angeli.

Da allora ho studiato varie discipline, dalla psicologia alla giurisprudenza. In ognuna di esse ho utilizzato i doni degli angeli per assistere me stesso e gli altri, e ho constatato che qualsiasi situazione o argomento – in realtà qualsiasi aspetto della mia vita – poteva essere migliorato chiedendo agli angeli aiuto e una guida.”

### *Chi sono gli Angeli dell'Amore?*

Sono un gruppo di angeli che assistono ciascuno di noi mentre creiamo la relazione ideale con la nostra anima gemella. Non ci aiutano soltanto a *trovare* il partner perfetto, ma anche a *mantenere* la relazione sana e amorevole. Gli Angeli dell'Amore offrono suggerimenti, sostegno, strumenti e tecniche, ci aiutano a risolvere i problemi, così che le nostre meravigliose relazioni intime rimangano intatte.

I concetti raccolti in questo libro sono una raccolta degli insegnamenti che abbiamo ricevuto negli anni dagli Angeli dell'Amore. Li abbiamo testati e collaudati uno per uno. È pro-

prio grazie a questi insegnamenti che alla fine ci siamo trovati!

## **Melissa e gli Angeli dell'Amore**

Ho incontrato per la prima volta gli Angeli dell'Amore quando vivevo a New York. Mentre la tecnica di danza che studiavo mi insegnava la comunicazione non verbale usando il linguaggio del corpo e la psicologia del paesaggio interiore, gli Angeli dell'Amore mi istruivano su come avere fiducia in una relazione e come procedere con sincerità anche quando mi sentivo vulnerabile. Mi hanno dato lezioni attraverso le mie scelte affettive e quelle di familiari e amici. Con questa consapevolezza, unita alla mia formazione professionale, ho incominciato a capire come funzionano davvero le relazioni romantiche. Naturalmente non ho compreso appieno il compito degli Angeli dell'Amore finché non li ho incontrati di nuovo molti anni dopo.

Questa volta mi sono apparsi in sogno per mostrarmi come liberarmi del rapporto malsano in cui ero invischiata. Mi hanno rivelato che potevo scegliere un altro cammino, lungo il

quale mi stava aspettando la mia anima gemella. In quel momento non sono riuscita a cogliere nel dettaglio quale aspetto avesse il mio partner “ideale”, ma quando l’ho incontrato ne ho percepito la straordinaria presenza.

Al risveglio mi sono resa conto di essere guidata e sostenuta verso l’anima gemella. Questo sogno mi ha permesso di vedere quanto desiderassi incontrarla e vivere una relazione amorevole. Per fortuna gli Angeli dell’Amore mi hanno mostrato che non era troppo tardi per trovare un uomo meraviglioso e scegliere di amarlo.

Dopo questo sogno ho incominciato a percepire che gli Angeli dell’Amore mi guidavano, sia nei sogni sia da sveglia. Con essi ho costruito una relazione fidandomi dei loro messaggi amorevoli e incoraggianti. Non si sono limitati a indicarmi i passi da compiere, mi hanno anche insegnato quali strumenti e tecniche applicare per portare l’anima gemella nella mia vita.

Un anno dopo ho incontrato Grant, il mio grande amore.

## Grant e gli Angeli dell'Amore

Come è accaduto a Melissa, anche a me gli Angeli dell'Amore si sono rivelati gradualmente. I miei precedenti legami sentimentali, pur sembrandomi significativi, erano unilaterali. Questo schema si ripeteva talmente spesso ed è continuato così a lungo da farmi pensare che fosse la norma. E mi chiedevo se in me ci fosse qualcosa che non andava, visto che non mi sentivo appagato.

A un certo punto della vita, però, mi sono sentito guidato in maniera chiara e amorevole a credere che le relazioni non debbano seguire proprio quel binario. Ho iniziato a notare altre coppie che avevano relazioni appaganti e sapevo che erano gli Angeli dell'Amore a presentarmi quelle persone come esempi.

È stato dopo l'incontro con Melissa che i messaggi che avevo ricevuto hanno di colpo avuto un senso. Se non avessi conosciuto gli Angeli dell'Amore, probabilmente non mi sarei sentito degno delle esperienze positive che stavo condividendo con lei. Avevo appreso delle lezioni importanti e mi rendevo conto che la

relazione che stavamo coltivando non era qualcosa di insolito, bensì un modello di come dovrebbe essere un rapporto fra anime gemelle.

Negli anni, attraverso lo studio, l'osservazione, le lezioni della vita e gli insegnamenti degli Angeli dell'Amore, Melissa e io abbiamo raccolto informazioni su come favorire la comunicazione nelle relazioni e mantenerle sane.

### *Lavorare con gli Angeli dell'Amore*

Gli Angeli dell'Amore sono un po' diversi dagli Angeli del Cuore, dei quali potresti aver letto o sentito parlare in precedenza. Hanno obiettivi simili, ma il loro *raggio d'azione* è differente: piuttosto che focalizzarsi sul qui e ora, gli Angeli dell'Amore desiderano che la tua relazione promuova il tuo bene supremo a lungo termine.

Il che non vuol dire che non debba anche essere romantica! Gli Angeli dell'Amore sanno che il romanticismo è parte integrante di qualsiasi rapporto sano e vitale, pur essendo possibile avere un legame del genere anche con la persona sbagliata: alcune delle storie più ro-

mantiche di tutti i tempi erano completamente disfunzionali. Gli Angeli dell'Amore vogliono assicurarsi che la tua relazione sia appassionata e appagante. Ti aiutano ad andare oltre la facciata del romanticismo perché tu possa indagare a un livello più profondo i segreti dell'amore fra anime gemelle.

Lavorare con gli Angeli dell'Amore è la parte facile di questo libro. Si tratta di esseri divini dotati di una pazienza infinita, che offrono amore e sostegno incondizionati; non c'è cosa che tu possa chiedere che loro non prendano in considerazione con amore e dedizione. Puoi star certo che se invochi i loro nomi sarai circondato da esseri amorevoli che desiderano soltanto il meglio per te. Se ti affidi a questi esseri di amore e luce, essi si occuperanno di te sotto ogni aspetto e non avrai niente da temere.

Gli Angeli dell'Amore ci hanno trasmesso i loro messaggi attraverso pensieri, visioni ed emozioni. Entrando in contatto con questi esseri potenti potresti notare che t'invisano messaggi in varie forme. Uno dei metodi principali che abbiamo adottato per raccogliere informazioni dagli Angeli dell'Amore consiste nel meditare

su una domanda specifica di cui desideriamo una risposta. Moltissime volte abbiamo avuto la sensazione che gli angeli guidassero le nostre mani per indurci a scrivere ciò che secondo loro l'umanità aveva bisogno di sapere.

### *Come usare questo libro*

Questo libro vuol essere una specie di quaderno degli esercizi. In particolare i Passi 3 e 4 vanno letti e riletti ogni volta che ne senti il bisogno. Abbiamo cercato di affrontare gli argomenti in maniera che le informazioni siano accessibili anche a coloro che non hanno alcuna dimestichezza con le questioni che riguardano la spiritualità e l'interazione con gli angeli.

Mentre scrivevamo il libro, abbiamo chiesto e ricevuto racconti da parte di persone che sono riuscite a trovare l'anima gemella con l'aiuto degli Angeli dell'Amore. Abbiamo inserito queste storie in diversi capitoli per dimostrare che comunicare con gli Angeli dell'Amore può avere effetti potenti nella vita.

Se usi questo libro nel modo previsto, indipendentemente dalle tue esperienze passate, le

possibilità di trovare la persona giusta aumenteranno in misura esponenziale. Ma dovrai impegnarti e aver fede che gli angeli stanno operando in tuo favore. Per avere fiducia devi sentirti a tuo agio con quello che fai, quindi se qualcosa ti mette a disagio – compresi i passi illustrati in questo libro – lascia stare.

– Il compito più importante che ti aspetta consiste nel definire esattamente che cosa vuoi in un partner (Passo 1). Potresti avere già in mente qualcuno che credi sarebbe perfetto per te: va bene, a patto che non ti chiudi escludendo gli altri. A volte siamo accecati dalle nostre preferenze e perdiamo troppo tempo a concentrarci su qualcuno che non andrà mai bene per noi.

– Gli Angeli dell'Amore ti aiuteranno a trovare il partner ideale, ma solo se eviti di metterti i bastoni tra le ruote. Perciò dovrai intraprendere un percorso che ti consenta di guarire dai dolori e dai tradimenti del passato (Passo 2), per non diventare involontariamente una fonte di sofferenza per il tuo nuovo compagno. Non si tratta di essere duri, bensì onesti: come

tu non vuoi avere un partner pieno di problemi, così anche l'altro desidera interagire con qualcuno che sia abbastanza stabile da riuscire, per esempio, a comunicare senza scoppiare in lacrime all'improvviso o andare su tutte le furie. Sicuramente vorrai concentrarti sulla tua relazione e godertela senza l'interferenza di questioni passate.

– Quando avrai capito con esattezza ciò che desideri in un partner, gli angeli ti aiuteranno a scoprire come attrarre quella persona (Passo 3). Naturalmente non ci riferiamo a un'attrazione puramente fisica, ma anche energetica e spirituale. Gli Angeli dell'Amore rimuoveranno le barriere che hai eretto e che impediscono all'amore di entrare nella tua vita. Nulla si frapperà tra te e la relazione perfetta che hai sempre desiderato.

Confida nel fatto che gli angeli ti troveranno un partner che ti soddisferà più di quanto immagini. Non temere che questo nuovo partner possa valere *meno* della persona che hai già in mente: se l'uomo o la donna che hai in mente è la persona giusta per te, gli angeli organizze-

ranno l'incontro. In entrambi i casi devi solo fidarti e lasciarti andare.

– Ci sono compiti che spettano a te (Passo 4). Gli Angeli dell'Amore vogliono che tu abbia il partner migliore possibile ma, perché ciò si realizzi, sarà necessario che anche tu faccia la tua parte. Dovrai usare il tuo discernimento per scoprire se l'uomo o la donna che frequenti è quello giusto... o se si tratta semplicemente di una persona che ti riserva qualche attenzione.

– Come abbiamo già accennato, questo libro aiuterà anche te che stai già vivendo una relazione a migliorarla e a trovare l'appagamento che desideri con l'uomo o la donna al tuo fianco (Passo 5). Se invece, dopo un processo lungo e ponderato, deciderai che è tempo di cambiare, questo libro ti aiuterà a trovare un nuovo amore e a superare i dolori del passato.

– Sarà utile anche tenere a portata di mano un diario o un taccuino per gli appunti e i vari esercizi di scrittura e meditazione contenuti nel libro. Le meditazioni (che troverai in Appendice) possono aiutarti a sgombrare la mente da

pensieri fuorvianti, così da focalizzarti sul tipo di persona che stai cercando di manifestare.

Grazie per esserti unito a noi in quest'avventura. Adesso mettiamoci al lavoro!

**k**

PASSO 1



# DEFINISCI LA TUA RELAZIONE PERFETTA

Identifica e afferma  
ciò che desideri in un partner

Gli Angeli dell'Amore desiderano fortemente vederti in una relazione perfetta. Noi tutti durante la vita veniamo guidati a creare relazioni amorevoli e appaganti. Gli Angeli dell'Amore sono ben felici di aiutarti a raggiungere questo obiettivo, ma hanno bisogno di assistenza da parte *tua*. Per poterti guidare nella ricerca, devi sapere in che cosa *consiste* per te la relazione ideale.

Quando parliamo di relazione perfetta dobbiamo chiarire che perfetta dev'essere la *relazio-*

*ne*, non la persona. Ognuno di noi, nel bene e nel male, ha imperfezioni e idiosincrasie strutturali che ci rendono unici, per cui dobbiamo essere comprensivi e indulgenti verso le imperfezioni e le manie altrui, così come vorremmo che gli altri lo fossero con le nostre. Non dobbiamo essere mai tanto esigenti da non riuscire a tollerare nell'altro nemmeno la minima stranezza.

Ognuno ha una propria concezione di come dovrebbe essere la relazione perfetta. Per alcuni significa svegliarsi e addormentarsi pazzamente innamorati della persona che hanno accanto. Ad altri basta vivere con qualcuno che permetta loro di essere se stessi. Altri ancora sono alla ricerca di un partner che condivida ogni interesse e attività e che sia un compagno fedele e costante.

Perché gli altri passi indicati nel libro si rivelino efficaci, dovrai trovare la tua personale definizione di relazione perfetta. Sarà necessario prendere in considerazione ogni aspetto, ma sappi che non sarai solo in questa indagine: potrai sempre chiedere aiuto agli Angeli dell'Amore.

Inizieremo questo importante percorso recitando insieme una preghiera:

*Sorgente Divina, ti prego d'inviarmi adesso i tuoi Angeli dell'Amore. Desidero un partner per continuare a realizzare lo scopo della mia vita senza il peso della solitudine.*

*Angeli dell'Amore, vi prego di venire da me adesso e di guidarmi nella ricerca della relazione perfetta. Guardate nel mio cuore e aiutatemi a definire con precisione ciò di cui ho bisogno in un partner e in un rapporto.*

*Sono aperto a ricevere tutto il sostegno divino necessario per raggiungere l'obiettivo di vivere una relazione ideale. Accetto solo bontà e gentilezza dal mio potenziale compagno di vita, e in cambio do solo bontà e gentilezza.*

*Vi prego di proteggermi mentre mi apro all'amore. Inviatemi persone amorevoli e deviate coloro che sono su un cammino diverso dal mio.*

*Grazie, Sorgente Divina. Grazie, angeli. Ora inizio gioiosamente questa ricerca con voi.*

Questa preghiera non è necessaria, ma aiuta ad avviare il processo. È importante ricordare che le forze divine vegliano su di te, che non sei solo nell'impresa e non hai bisogno di stare sulla difensiva. Rimanendo in costante contatto con il Cielo attraverso la preghiera, sarai più felice e la ricerca risulterà più semplice.

### *Scrivilo*

Adesso che hai invocato gli aiuti divini, è tempo di metterti a lavoro per capire ciò che desideri manifestare. Per questo esercizio avrai bisogno di carta e penna.

1. Scrivi 11 caratteristiche che vorresti avesse il tuo partner. 11 è un numero angelico molto significativo: è considerato un numero maestro e rappresenta la combinazione della potente energia maschile con l'altrettanto potente energia femminile. Annotare 11 qualità amplifica l'energia della tua manifestazione. Non devi elencarle in un ordine particolare, limitati a buttare giù le prime cose che ti vengono in mente. Per esempio,

vuoi che il tuo partner sia gentile? Bello? Ricco? Estroverso? Generoso? Scrivi quali pregi vorresti che il tuo partner nuovo o attuale possieda.

2. Una volta elencate le caratteristiche, usa un altro foglio per descrivere le situazioni nelle quali ti visualizzi con questa persona. Pensa a come vuoi che sia la relazione: preferisci un matrimonio religioso o un'unione civile? Avete dei figli, un cane e una casa con il giardino? La vostra relazione è basata sulla passione condivisa per le motociclette o per il tennis? Questa parte dell'esercizio aiuta a focalizzare ogni aspetto della relazione: non vorrai cercare la persona perfetta per poi scoprire che ama cose completamente diverse da quelle che piacciono a te?

Fin dall'inizio ti viene chiesto di stabilire con chiarezza il tipo di relazione cui aspiri, ciò non toglie che in futuro sarai libero di cambiare opinione. Per esempio, se nel momento in cui cominci questo esercizio il matrimonio non t'interessa ma in seguito decidi di sposarti

e il tuo partner non è sulla tua stessa lunghezza d'onda, potrebbe insorgere un problema. Però, se agisci adesso con un minimo di lungimiranza, potrai evitare che il dilemma si presenti. Basterà attrarre un partner che sia flessibile.

A questo punto hai scritto alcuni aspetti molto specifici della personalità e tracciato una descrizione plausibile del tipo esatto di relazione che desideri. È già un ottimo inizio. Il successo o il fallimento della maggior parte delle relazioni dipende dai tratti caratteriali e dagli obiettivi più o meno compatibili.

Sarebbe facile prendere un terzo foglio su cui elencare gli aspetti della personalità che *non* accetteresti assolutamente in un nuovo partner, noi però ti incoraggiamo a concentrarti solo su ciò che desideri *attrarre* anziché su ciò che vuoi evitare. Mantenere un atteggiamento mentale positivo in questo esercizio – e in ogni ambito della vita – ti permetterà di avere molto più successo nelle *manifestazioni*, ossia negli obiettivi che raggiungi con l'aiuto divino, i quali possono arrivare sotto forma di oggetti desiderati, denaro o un'anima gemella.

Parole, idee ed emozioni negative hanno un'energia decisamente inferiore rispetto a quelle positive. Questo non significa che debbano provocare per forza un danno, ma che sono più o meno inutili. Se cerchi di manifestare con una mente negativa, non riuscirai a canalizzare la quantità di energia necessaria per assicurarti che i tuoi sforzi vadano a buon fine.

Al contrario, parole, idee ed emozioni positive hanno una quantità enorme di energia che si trasforma in manifestazioni potenti, perché quando agisci con positività operi insieme al Cielo e sei assistito da questa connessione armoniosa. Gli angeli, infatti, non vogliono che porti con te la negatività e contrastano attivamente qualsiasi tentativo di manifestarla.

Sappiamo bene che a volte si creano situazioni negative che possono condizionare sfavorevolmente l'umore, i pensieri e le emozioni. In quei momenti sarebbe opportuno evitare qualsiasi tipo di manifestazione.

Se hai già una relazione e speri che lei o lui diventi il partner della tua vita, l'esercizio è molto simile. Naturalmente avrai meno flessibilità rispetto a chi cerca una persona nuova.

Quando operi su una relazione esistente, devi tener conto del diritto dell'altro di esercitare il suo libero arbitrio e accettare che potresti non essere in grado di trasformare certe sue caratteristiche in altre di tuo gradimento. Dopotutto, il vero amore è incondizionato.

Prendi i due fogli che hai compilato e mettili da parte; periodicamente rileggi le informazioni e sentiti libero di aggiornarle. Più specifici con esattezza ciò che desideri, più le tue manifestazioni saranno accurate. Le opzioni sono praticamente illimitate quando si tratta di personalità, aspetto fisico e valori di un essere umano, quindi più preciso riesci a essere, meglio è.

### **Desideri e aspirazioni versus pretese eccessive**

Se non hai una relazione, non c'è niente di male nello stabilire i requisiti della persona che vorresti attrarre ed essere estremamente esigente in proposito. Una volta trovato il partner ideale, sarà invece più saggio recuperare un atteggiamento tollerante.

Anche il perdono è una parte importante di questo processo. Potresti chiederti: “Perché dovrei perdonare questa persona se è perfetta per me?”. Be’, se qualcuno è perfetto *per* te non significa che lo sia come essere umano: farà errori come li fai tu e come te avrà bisogno di essere perdonato. Persino il principe più affascinante o la principessa più bella commette qualche piccolo, banale errore umano. Supponiamo inoltre che tu non desideri fare coppia con una persona già impegnata o violenta: si tratta di problemi comportamentali seri che vanno evitati.

Un’altra domanda che potresti porti è che differenza c’è fra manifestare una relazione perfetta ed essere semplicemente esigente. Sono due cose ben diverse. Se desideri una relazione perfetta, significa che stai cercando una persona che ti completi, così come tu completi lei. Una relazione perfetta ti permette di vivere in sintonia con il tuo bene supremo, sotto la guida del Cielo e degli angeli. Essere esigenti è invece una forma di controllo. In una relazione perfetta nessuno ha il controllo sull’altro, anzi, i due partner collaborano spontaneamente per migliorarsi a vicenda.

## *Le affermazioni attraggono*

Le affermazioni sono un altro strumento utile per attirare la relazione perfetta. Come la preghiera, le affermazioni ti focalizzano sui tuoi desideri, così gli Angeli dell'Amore sono autorizzati a darti una mano. Gli angeli desiderano assisterti su tutti i fronti ma, essendo noi dotati di libero arbitrio, possono intervenire soltanto se sei tu a chiederlo. Le affermazioni servono a invocare il loro aiuto in ogni momento, in questo modo sarai sempre divinamente guidato.

Le affermazioni sono parole, idee e frasi positive che ripeti a te stesso e vanno espresse al presente. Infatti, affermando di avere certe cose o situazioni nella tua vita *attuale*, puoi pianificare che accadano. Se invece vuoi esprimerti al futuro, usa termini come “la settimana prossima” o “fra due settimane”, piuttosto che “presto” o “prima o poi”.

Puoi usare le affermazioni anche per distinguere esattamente quali caratteristiche desideri in una relazione perfetta. In altre parole, se stai manifestando una relazione, perché non dire

chiaramente come la desideri? La capacità di attrarre nella tua vita ciò che desideri non ha limiti.

## **L'amore digitale**

Robert, da molti anni programmatore di computer, aveva enormi difficoltà a trovare il tempo e la motivazione per uscire e conoscere le donne, e quelle che aveva incontrato in passato sembravano più interessate ad avere un cavalier servente che un partner alla pari. Quando Robert aveva ormai accettato l'idea di rimanere solo per sempre, decise di tentare un esperimento: manifestare l'amore della sua vita. Pensò che non aveva niente da perdere.

Per tre mesi Robert si attenne a un apposito programma: pregava regolarmente affinché la sua futura moglie venisse da lui ed esprimeva l'affermazione di avere una relazione amorevole e rispettosa. All'inizio non usciva molto ed era ancora scettico, poi si sforzò di partecipare a convegni e di frequentare le caffetterie per portare a termine l'esperimento.

Un giorno, mentre era seduto in un bar a leggere una rivista di computer, venne verso di lui

una donna. Dapprincipio Robert esitò perché fino a quel momento era stato avvicinato solo da signore molto aggressive. Adesso però percepiva una forte attrazione, perciò si affidò alla guida divina e non si tirò indietro. La donna era l'autrice dell'articolo principale all'interno della rivista e aveva notato che Robert lo stava leggendo con particolare interesse. Essendo il primo articolo che scriveva per una rivista specializzata, voleva conoscere la sua opinione.

Robert le disse quanto gli era piaciuto il pezzo e cominciarono a chiacchierare. In seguito uscirono insieme diverse volte e adesso sono felicemente fidanzati.

Robert sostiene di aver imparato molto sul mondo al di fuori dei computer, mentre la sua fidanzata dichiara di aver approfondito la sua conoscenza dell'informatica. Entrambi sentono che essersi incontrati ha migliorato ogni aspetto della loro vita. Robert ritiene di aver trovato la sua partner grazie agli Angeli dell'Amore, che finalmente lo hanno motivato a mettersi in gioco per trovare il tipo di relazione che stava cercando.

Questa storia dimostra che basta avere una conoscenza anche elementare della spiritualità

per raggiungere risultati notevoli: Robert aveva letto un solo libro sulla preghiera e sulle affermazioni molti anni prima. Se la pratica insegna più della grammatica e la consapevolezza spirituale conduce a una vita beata, con l'aiuto di questi strumenti persino i principianti possono migliorare la propria situazione. La storia di Robert ci ricorda che ognuno di noi ha un legame con gli angeli ed è amato da loro.

Nella prossima sezione di questo capitolo scoprirai come usare i potenti strumenti della manifestazione per evolverti. Anche se ritieni che nessun aspetto della tua vita privata possa essere migliorato, vale la pena di provarci. È l'ideale essere preparati per l'arrivo di qualcuno che voglia vivere insieme a te e condividere le tue abitudini. Una relazione perfetta è fatta di *due* persone, non di una sola.

### *Entra nel flusso*

Le affermazioni possono essere semplici o complesse, e non è detto che problemi complessi richiedano affermazioni complesse. Più semplifi-

chi le cose, più queste risultano facili da gestire. Per gli scopi che vogliamo raggiungere adesso manterremo uno stile più elementare possibile. Il tuo obiettivo consiste nel definire la relazione perfetta, concentrandoti prima di tutto sulle caratteristiche specifiche che desideri in un partner.

L'affermazione seguente andrebbe ripetuta spesso. Per alcuni, infatti, la ripetizione ha l'effetto di un mantra che li aiuta a mantenere la mente aperta. Se a te invece basta pronunciarla una volta sola, va bene lo stesso, purché tu sia davvero ricettivo. Se avverti esitazione o ti accorgi che mentre leggi e pronunci l'affermazione la tua mente vaga altrove, prova a ripeterla finché riuscirai a farla tua.

Questa affermazione ti aiuterà a liberarti dai sensi di colpa residui o dai sentimenti negativi verso te stesso che potrebbero bloccare la tua vita amorosa.

*Merito la felicità sotto ogni forma. Nelle mie relazioni sono un partner degno e forte. Nella mia vita accetto solo persone, pensieri ed energie amorevoli. Adesso ho una relazione perfetta e continuerò ad averla per sempre.*

*La mia relazione mi offre equilibrio e ispirazione. Da essa viene solo il bene. Come fossimo una squadra, collaboriamo per adempiere allo scopo della nostra vita sostenendoci l'un l'altro con amore.*

Questa affermazione è della giusta lunghezza e non accenna a situazioni che non abbiano a che fare con il tuo desiderio di avere una relazione perfetta. Con l'uso di affermazioni a senso compiuto nel tempo presente eviti di rincorrere un obiettivo nebuloso proiettato in un futuro distante. Queste cose stanno avvenendo *adesso*, proprio mentre stai leggendo. L'universo è in continuo movimento e tu stai entrando in quel flusso.

### **Allevia le paure e le preoccupazioni**

Dopo aver pronunciato l'affermazione e aver lasciato che la sua magia cominci a operare, trascrivi in un diario i pensieri e le emozioni che affiorano dentro di te. Se durante l'intero processo provi un senso di benessere: superlativo! Altrimenti cerca di esprimere le preoccupazioni

che emergono. Qualsiasi cosa desideri manifestare, la paura del successo può interferire con l'esito, quindi è meglio gestire le paure appena si presentano.

Se temi che avere una relazione perfetta possa modificare lo scopo della tua esistenza o portare cambiamenti indesiderati nella tua vita, chiedi agli Angeli dell'Amore di aiutarti a superare questa paura. Per esempio, potresti temere di perdere gli amici o che la tua vita possa cambiare in maniera così radicale da trovarti impreparato. Anche se la realizzazione dei tuoi desideri apporterà numerosi cambiamenti esistenziali, sappi che questi avverranno per il tuo bene supremo, e saranno *meravigliosi*! Per quanto riguarda lo scopo della tua vita, ricorda che ti sono state date specifiche doti per raggiungere il successo. Avere una relazione perfetta non ti ostacolerà nel perseguire lo scopo della tua vita, anzi, ti offrirà maggiore sostegno e t'incoraggerà a proseguire su quel cammino.

Se ti accorgi che la paura del successo interferisce con il processo di manifestazione, esistono vari sistemi per alleviarla.

Primo: non dimenticare che stai manifestando qualcosa che favorirà il bene di tutte le persone coinvolte.

Secondo: ricorda che capita a chiunque di aver paura del successo. Non sei il solo e non per questo sei meno degno di avere la storia d'amore che desideri. Individua le distrazioni esterne che t'impediscono di progredire ed eliminarle; per esempio, potresti pensare che a esserti d'intralcio sia la tua situazione finanziaria e di non meritare perciò una relazione. Ecco perché gli Angeli dell'Amore e gli Angeli dell'Abbondanza vogliono che chiedi il loro aiuto.

Gli Angeli dell'Abbondanza sono strettamente collegati con gli Angeli dell'Amore: entrambe le schiere hanno l'incarico di aiutarci a rimuovere gli ostacoli che c'impediscono di raggiungere lo scopo della nostra vita. Nel caso degli Angeli dell'Abbondanza le barriere che vengono abbattute sono soprattutto finanziarie, ma possono coinvolgere anche altri ambiti dell'esistenza. Essi sanno che più ostacoli rimuovono, più sarai facilitato a portare a compimento la tua missione.

## Cerca chiarezza nel “tempo del sogno”

Se non sai con esattezza quali paure t'impediscono di intraprendere la relazione perfetta, puoi chiedere agli Angeli dell'Amore di guidarti con chiarezza nel “tempo del sogno”. Proprio così! I sogni sono messaggi inviati dal divino e sono molto importanti per la propria crescita personale.

Puoi chiedere agli Angeli dell'Amore di offrirti intuizioni mentre sogni. Quando dormi la mente cosciente si fa da parte, consentendo agli Angeli dell'Amore e ad altri messaggeri divini di fornirti informazioni importanti. Prima di dormire, invoca gli Angeli dell'Amore e chiedi loro di rivelarti eventuali paure che tuo malgrado potrebbero tenere alla larga l'anima gemella. Nel tempo del sogno gli Angeli dell'Amore ti daranno le risposte che stai cercando. La mattina, al risveglio, trascrivi i messaggi che hai ricevuto. Sicuramente comincerai a capire e a vedere con chiarezza che cosa potrebbe ostacolare il tuo cammino, dopodiché potrai usare affermazioni potenti per combattere e sciogliere le tue paure.

## Personalizza le affermazioni

Non sentirti limitato dall'affermazione esposta in precedenza. Puoi creare liberamente le tue affermazioni, adattandole al genere di relazione che hai in mente. Una volta completati i passi delineati in questo capitolo, avrai un'idea più chiara sul tipo di persona e di relazione che stai cercando di manifestare. A quel punto sarà molto facile per te creare una nuova affermazione: dovrai semplicemente dichiarare in modo credibile e fiducioso che hai quel tipo di relazione *adesso*. Parole positive pronunciate con convinzione e assertività hanno il potere di cambiare la vita.

Adesso che hai completato gli esercizi di questo capitolo, avrai le idee piuttosto chiare su cosa sia per te una relazione perfetta. Sottolineiamo ancora l'importanza di aggiornarne regolarmente la definizione con il passare del tempo: maturi e ti evolvi costantemente, lo stesso accade alla tua definizione di relazione perfetta. Se dovessi basarti solo sui criteri identificati quando eri più giovane, probabilmente il tuo Sé attuale troverebbe insoddisfacente una relazione con quelle caratteristiche.

Conserva le liste e altri appunti che hai preso mentre lavoravi su questo capitolo, perché li amplierai nei capitoli seguenti e le userai in diversi esercizi di manifestazione che faremo in seguito. Se decidi che non sono più adatte, scrivine di nuove in qualsiasi momento.

*Eccoti qua!*

Congratulazioni! Hai fatto il primo passo per manifestare la relazione perfetta. Spesso il primo passo è il più difficile e questo è stato un grande salto in avanti sul tuo cammino. Nel prossimo capitolo continueremo ad avanzare, quindi riposati: te lo meriti!

k

PASSO 2



LIBERATI  
DI CIÒ CHE  
TI TRATTIENE

Fuori il vecchio

Gli angeli ti amano così come sei e sanno che sei un essere divino e perfetto. Ma le persone non sono sempre altrettanto sagge e comprensive.

Ognuno di noi è arrivato al punto in cui si trova oggi per una serie di circostanze esterne, gran parte delle quali sfugge al nostro controllo. Il risultato è che, in generale, siamo persone splendide, ma ci sono aspetti della nostra vita che hanno bisogno di alcuni ritocchi, in qualche caso persino di una radicale revisione.

In questo capitolo parleremo di come eliminare dalla tua vita quello che non ti serve più: abitudini, manie, proprietà, ex o anche luoghi geografici. Solo *tu* sai cosa ti ostacola, nessun altro può deciderlo per te. L'importante è lasciar andare quelle cose e situazioni per sempre, liberandoti degli ostacoli che potrebbero bloccare il cammino verso le tue aspirazioni. Gli ostacoli sono simili a ragnatele: appiccicosi, contorti, sparsi ovunque. Per questo hai bisogno di ricominciare da zero, spazzando via tutto ciò che non vuoi più per attirare quello che desideri, compresa la tua relazione perfetta.

Con l'aiuto degli Angeli dell'Amore farai sì che le vecchie questioni non tornino più a perseguitarti: ormai hanno esaurito la loro funzione. Ovviamente non tutto quello che devi lasciar andare è negativo. Non dobbiamo stabilire se queste cose dovrebbero esistere o essere diverse da come sono, ci preoccupiamo solo di sradicarle dalla tua vita, così che tu possa andare avanti e crescere.

## *Tecniche per lasciar andare*

Per eliminare le influenze indesiderate cominciamo col chiedere aiuto. Come è già stato detto, abbiamo l'onore e l'onere del libero arbitrio, ma possiamo facilmente liberarci dell'aspetto gravoso di questo dono chiedendo l'intervento divino ogni volta che ne abbiamo bisogno. Dando agli angeli il permesso d'intervenire, riceviamo il meglio di entrambi i mondi: autodeterminazione e guida benevola.

Esistono vari sistemi per chiedere aiuto, tutti validi, ma non per chiunque e allo stesso modo. Potresti riconoscere che alcuni ti fanno sentire più a tuo agio, oppure ti aiutano maggiormente a concentrarti; perciò ti consigliamo di provarli tutti, così da verificare quale sistema ti è più congeniale e utile. Il valore di uno strumento dipende da quanto funziona per te: se ti sembra bellissimo e allettante ma con te fallisce, è inutile continuare a usarlo.

Per chi avesse una mentalità tecnica, è importante notare che normalmente queste pratiche non verrebbero considerate strumenti di *manifestazione*, piuttosto esse rientrano nella ca-

tegoria delle tecniche per *lasciar andare*. Potresti constatare che la loro efficacia varia a seconda dell'ora del giorno, della luna o della stagione, tutti fattori che possono rafforzare o indebolire l'energia del rilascio. È un po' come il carburante per le macchine: più carburante (energia) ha un'automobile, maggiore è la distanza che può coprire per raggiungere una particolare destinazione (lasciare andar); se non c'è abbastanza carburante, l'auto si spegne. La tua intenzione di lasciar andare avrà quindi più successo se le condizioni sono giuste e hai il "serbatoio pieno". È la ragione per cui alcuni prestano attenzione all'ora del giorno, alla fase lunare o alla stagione: per scegliere i momenti "ad alto contenuto di ottani".

Se sei uno di quelli che agiscono in momenti carichi di energia, programma le tue pratiche di conseguenza. Usa la "Cerimonia della Luna piena per lasciar andare" descritta nel paragrafo seguente o creane una tua. I momenti migliori della giornata per lasciar andare sono il crepuscolo e il tramonto, la fine dell'autunno e l'inverno sono invece le stagioni più potenti. I principianti che vogliono lasciar andare vecchie

ferite, preoccupazioni e fardelli sono liberi di scegliere qualsiasi momento.

## **Cerimonia della Luna piena per lasciar andare**

Puoi eseguirla in qualsiasi momento di una giornata di luna piena o la sera prima di andare a letto, all'aperto o al chiuso.

*Avrai bisogno di:* una matita, fogli di carta, una ciotola ignifuga o una pentola, una scodella d'acqua, fiammiferi o un accendino, uno spazio sacro (un'area, grande o piccola, in cui non verrai interrotto, nemmeno dal telefono) e un altare o qualcosa che funga da tavolo.

*Preparazione:* riordina lo spazio che hai scelto e adorna l'altare con una bella stoffa. Disponi in quello spazio o sull'altare oggetti sacri o personali, per esempio fiori freschi, cristalli (la pietra di luna è la più indicata per sintonizzarsi con le energie ritmiche della luna), una pianta in vaso, incenso, musica e simboli spirituali. Colloca le ciotole sull'altare insieme alla candela e ai fiammiferi.

1. Benedici lo spazio con preghiere, musica, uno scampanello, oppure spruzzando acqua, bruciando salvia o cantando l'“Om”.
2. Purifica la tua energia immaginando che una cascata di luce argentata scenda su di te dalla testa e lungo il corpo, lavando via tutte le energie negative.
3. Accendi la candela.
4. Fai qualche respiro profondo e invoca il tuo spirito guida, angeli, persone care decedute, maestri asceti o chiunque vuoi che ti aiuti in questa cerimonia, purché trasmetta amore divino e luce.
5. Sui fogli scrivi tutto ciò che vuoi lasciar andare, compresi i pensieri limitanti.
6. Entra in risonanza con lo spazio del tuo cuore facendo un respiro profondo. Afferma: “Adesso lascio andare \_\_\_\_\_ [leggi quanto hai scritto su uno dei fogli]. E così è.”
7. Dai fuoco al foglio con la candela e lascialo cadere nella ciotola ignifuga.

8. Ripeti i Passi 6 e 7 per tutti i fogli sui quali hai scritto.
9. Immergi le mani nella scodella d'acqua per lavare via il vecchio e dare inizio al nuovo. Esprimi la tua gratitudine. Puoi anche spruzzarti l'acqua con le dita intorno alla testa e al corpo.
10. Siedi in silenzio per qualche minuto respirando profondamente. Quando senti di aver terminato, spegni la candela.

## La preghiera

Mentre la cerimonia sopra descritta dovrebbe essere celebrata durante la luna piena, il primo metodo da sperimentare è di gran lunga il più semplice: *pregare*. Abbiamo già fatto una breve invocazione all'inizio del Passo 1, ci teniamo però a sottolineare che la preghiera ha significati diversi per ciascuno di noi. Per gli scopi di questo libro, prega nel modo che ti è più congeniale; noi ti guideremo in una preghiera esemplificativa per lasciar andare, ma usala solo se ti senti in risonanza con essa. Alcuni studi

hanno dimostrato che l'efficacia della preghiera dipende dalla sincerità di chi la pratica. Se una particolare preghiera non ti mette a tuo agio, difficilmente riuscirai a essere sincero.

Puoi pregare in gruppo o da solo. Ci sono persone che preferiscono pronunciare le preghiere ad alta voce, altre prediligono recitarle in silenzio. Alcune usano un'unica preghiera per qualsiasi circostanza, altre, mentre pregano, sentono il bisogno di stabilire un dialogo con l'interlocutore. Al di là di come o chi preghi, ti conforterà sapere che pregare funziona.

La preghiera è di gran lunga lo strumento più potente a nostra disposizione ma anche il più trascurato nella nostra società. Ciò dipende in parte dalla scarsa frequentazione delle chiese e dalla convinzione che si possa pregare unicamente lì. In realtà non è necessario essere in un luogo di culto per vivere un'esperienza spirituale, e lo stesso vale per la preghiera. Puoi pregare in solitudine, ovunque, in qualsiasi momento.

La preghiera consente di stabilire un filo diretto con il Cielo, e sappiamo tutti che il sistema migliore per ottenere quello che vogliamo è

chiederlo. E chi, più di Dio, può accogliere le nostre richieste?

Inoltre la fiducia che riponiamo nella Sorgente Divina rende sincera la preghiera, che in questa maniera verrà ascoltata ed esaudita.

Non sei obbligato a confessare eventuali peccati commessi. Se sai che cosa ti trattiene, lo sanno anche gli angeli: ci puoi scommettere.

Nonostante ciò, mettere le carte in tavola è sicuramente catartico. Se ti senti in colpa, parlare di quanto percepisci come un tuo errore può essere proprio quello di cui hai bisogno per sgomberare la coscienza. Se scegli di farlo, non hai motivo di sentirti in imbarazzo: il giudizio è solo un'invenzione dell'uomo.

Una preghiera veloce e semplice ma ugualmente molto efficace è la seguente:

*Angeli, aiutatemi a lasciar andare tutto ciò che non mi serve. Non voglio più sentirmi gravato dal mio passato: lascio andare ogni attaccamento a vecchie sofferenze, colpe e paure.*

*Per favore, allontanate da me qualsiasi cosa stia cercando di trattenermi.*

*Da questo momento in poi vi prego di sostenermi nell'accogliere solo influenze positive.*

*Grazie dell'aiuto, adesso e per sempre.*

Forse hai notato la mancanza delle formule di chiusura tradizionali che di solito si trovano nelle preghiere, questo perché esse variano enormemente in base all'esperienza del praticante. Se vuoi, puoi aggiungere una qualsiasi forma di commiato che ritieni appropriata e rispettosa. Solo *tu* sei in grado di decidere qual è il sistema migliore di pregare per lasciar andare.

Molti riferiscono di ottenere effetti quasi istantanei da una preghiera come quella riportata sopra. Potresti sentirti più leggero, felice o forse semplicemente meno oppresso di prima, oppure avvertire una sensazione strana, come se avessi le farfalle nello stomaco: secondo alcuni queste sono prove incontrovertibili dell'efficacia della preghiera. Se però non senti nulla del genere non preoccuparti: la preghiera sta funzionando comunque. Anche se qualcuno sembra percepire gli effetti collaterali più di altri, ciò non ha niente a che vedere con la potenza della preghiera.

Contrariamente alle credenze popolari, non ci sono preghiere non esaudite, perché tutte, senza eccezioni, lo sono.

Non viviamo in un universo freddo, insensibile e irresponsabile, anzi, ci relazioniamo con una Sorgente di saggezza infinita. Se una preghiera non viene accolta, dobbiamo semplicemente trovare la grazia e la saggezza di accettare che è per il nostro bene supremo.

## Il perdono

La preghiera non è l'unico strumento che abbiamo a disposizione. Alcuni si sentono a disagio all'idea di pregare e altri preferiscono un approccio più diretto con la vita. È comprensibile: siamo qui per essere artefici della nostra esistenza, tanto vale agire.

Fra tutti gli approcci diretti quello che preferiamo è l'atto del perdono. Lo definiamo "atto" perché si tratta di un'azione che si compie dentro di sé: non si "decide" di perdonare qualcuno, bensì ci si *impegna* attivamente a farlo. Il perdono è il dono più grande che potrai mai dare o ricevere.

Il primo passo è comprenderne a fondo il significato. Perdonare qualcuno non equivale a condonare ciò che ha fatto, non vuol dire che quell'individuo è autorizzato a comportarsi ancora in una certa maniera o che non deve essere perseguito dalle autorità competenti; sicuramente non significa che sei costretto a frequentarlo, a meno che tu non lo voglia.

*Perdonare* significa lasciar andare la rabbia nei confronti dell'altro, riconoscendo che ognuno di noi è un essere umano soggetto a sbagliare. In sostanza, ti rendi conto che aggrappandoti alla rabbia fai molto male a te stesso, ma assolutamente nessun male alla persona con cui sei arrabbiato.

Il perdono è un esercizio che aiuta a liberarsi dai dolori e dai fardelli del passato, esattamente come la preghiera. Quando perdoni qualcuno lasci andare tutte le parti della tua vita legate alla persona coinvolta che t'impediscono di andare avanti, inoltre ti liberi del risentimento che bloccava la tua felicità.

Abbiamo conosciuto molte persone rimaste ancorate a una rabbia risalente al passato, in alcuni casi erano trascorsi decenni, ma loro con-

tinuavano a incolpare gli ex partner, i genitori o altri per i loro fallimenti. A causa di antichi disastri per i quali ancora soffrivano, non credevano che la loro vita potesse essere diversa. Se solo avessero perdonato e fossero andate avanti, probabilmente non si sarebbero limitate sotto così tanti aspetti.

Se nella tua vita e nella tua storia c'è qualcuno – e intendiamo dire una persona *qualsiasi* – che non hai perdonato, è fondamentale per il tuo percorso che tu lo faccia *adesso*. Se sei rimasto aggrappato alla rabbia, alle offese, al dolore, alla diffidenza o a qualunque altra emozione negativa del passato, per te sarà molto più difficile attrarre la relazione perfetta. Anche se le ragioni del perdono sono “egoistiche” – come il desiderio di purificarti sotto l'aspetto spirituale ed emotivo prima di cercare una nuova relazione – va benissimo. Questa è decisamente una situazione nella quale il fine giustifica i mezzi, quindi perdona con ogni mezzo necessario.

Il perdono può inoltre aiutarti a non ricadere nei vecchi schemi comportamentali. Per esempio, se il tuo ex assumeva una certa espressione quando si arrabbiava, per un riflesso condizio-

nato potresti avere una reazione esagerata nei confronti di un nuovo partner che assume la stessa espressione per manifestare qualcosa di completamente diverso. Perdonando il tuo ex puoi imparare che cosa significano le particolari espressioni del tuo nuovo partner, e lo liberi dal dover affrontare i tuoi pregiudizi.

Il perdono può andare anche nell'altra direzione: spesso sei *tu* ad aver bisogno di essere perdonato. Potresti esserti addossato colpe enormi, o rimpiangere le tue azioni in una particolare circostanza, oppure senti di non vivere al massimo delle tue potenzialità. Chi ha una dipendenza o è in riabilitazione è particolarmente incline a colpevolizzarsi. Se ti riconosci in questa descrizione, concediti di lasciar andare l'autocondanna che ti sei inflitto.

Come chiunque, anche tu sei un figlio del Cielo e dovesti ricevere la stessa indulgenza e lo stesso amore che offri agli altri. Liberandoti di rabbie e colpe residue, permetti a te stesso di crescere quale essere umano. Non lasciare che paure e false convinzioni ti limitino.

Come nella preghiera, anche nel perdono è cruciale la sincerità: è inutile dire che perdo-

ni qualcuno se continui a serbare rancore. Non devi rendere conto a nessuno dei tuoi progressi se non a te stesso. Dentro di te sai se sei onesto o meno in ciò che fai.

### *Preghiera + Perdono = Guarigione*

Prova le due tecniche appena illustrate, la preghiera e il perdono: insieme hanno il potere di cambiare in meglio la vita di chiunque. Questo capitolo ha lo scopo di aiutarti a purificarti dal passato prima di andare avanti e costruire la tua nuova vita su fondamenta solide. Se sei onesto con te stesso fino in fondo, sincero nelle tue preghiere e capace realmente di perdonare, otterrai quello che vuoi. Lo affermiamo con certezza e vale la pena di ripeterlo: *raggiungerai il tuo obiettivo.*

Devi però concederti il tempo di guarire. Non sei arrivato a questo punto della tua vita da un giorno all'altro, sei il prodotto di ogni minuto di ogni giorno, e se alcuni minuti sono stati particolarmente difficili, hai il dovere verso te stesso di porre fine a quel dolore, adesso. È del tutto normale se, finito di leggere il libro,

non senti subito di esserti liberato di ogni ferita del passato e delle relazioni fallimentari che hai avuto. La perseveranza è fondamentale. Dovrai pregare regolarmente, sapendo che gli Angeli dell'Amore si prendono cura di te, e ricordarti sempre di perdonare. Quando ti abituerai a queste pratiche vedrai che ti verranno naturali.

Con un minimo di impegno ti libererai del passato, preparandoti ad accogliere la relazione perfetta. Sarà un processo graduale, ma vale la pena di aspettare. Non è necessario portare a termine il percorso per iniziare una nuova relazione, purché tu non smetta di perseguire l'obiettivo di guarigione soltanto perché adesso stai con qualcuno. Ogni istante in cui t'impegni per cambiare contribuirà a migliorare sia la tua sia la vita del nuovo partner.

L'esercizio che segue ti aiuta a coltivare il perdono. Fai prima la meditazione e poi l'esercizio scritto.

## Meditazione: Cerchio di Luce di Guarigione

*Trova un luogo confortevole e tranquillo, dove puoi sedere o sdraiarti senza essere disturbato. Concentrati sull'inspirazione e l'espirazione, lasciando che il respiro danzi attraverso il corpo. Visualizza un giardino rigoglioso in cui crescono molti fiori fragranti e variopinti.*

*In mezzo a questo giardino sacro c'è uno specchio d'acqua scintillante. Avvicinandoti, ti rendi conto che non è acqua ma luce dorata. Noti che lì accanto c'è una panchina. Ti siedi e cominci a percepire una forte presenza. Questa presenza inizia a prendere forma e di fronte a te vedi un gruppo di angeli che irradia varie sfumature di colore: sono gli Angeli dell'Amore. Percepisci il loro amore e protezione incondizionati.*

*Gli Angeli dell'Amore t'invitano a raggiungere il Cerchio di Luce di Guarigione. Entri nella luce dorata e ti senti avvolgere da calore, sostegno e amore dalla testa ai piedi. Poi la luce che ti circonda cambia e vedi*

*delle immagini, come se fossi al cinema: sono le persone che non hai perdonato. Sceglina una. Concediti un momento per ascoltare l'affetto degli Angeli dell'Amore: vogliono che tu sia felice e libero da zavorre. Quando sei pronto a perdonare e a lasciar andare questa persona, inspira ed espira profondamente, permettendo alla luce dorata di purificarti. Senti il cuore espandersi d'amore e perdono. Ripeti mentalmente alcune volte: "Io ti perdono." Senti scivolare via il dolore, il tradimento, la diffidenza. Ti percepisci diventare più leggero e luminoso. Fai la stessa cosa con un'altra persona e continua finché avrai passato in rassegna tutti coloro che visualizzi davanti a te.*

*Liberarti dei pesi che hai trascinato e che hanno ostacolato la tua felicità è una sensazione meravigliosa. Sai che, lasciando andare ogni rancore, fai spazio all'arrivo del vero amore nella tua vita.*

*Mentre esci dal Cerchio di Luce trovi gli Angeli dell'Amore. Ti abbracciano uno dopo l'altro e ti ricordano che potrai tornare al Cerchio di Luce di Guarigione quando vuoi.*

*Sappi che gli Angeli dell'Amore sono sempre con te. Rivolgiti a loro tutte le volte che ne senti il bisogno: sono sempre pronti ad aiutarti in questo straordinario viaggio verso l'amore.*

### **Esercizio scritto: Pensieri d'amore**

- Prendi il diario e scrivi il nome di tutte le persone che hai visualizzato durante la meditazione.
- Accanto a ogni nome scrivi: "Io ti perdono."
- In fondo alla lista scrivi: "Adesso perdono e lascio andare queste persone. Mando loro pensieri d'amore. Attraverso il perdono faccio a me stesso il regalo dell'amore."
- Scrivi tre cose di cui sei grato in questo momento della tua vita.
- Infine scrivi: "Il mio cuore è sveglio e aperto a dare e a ricevere amore. Io amo. Io sono amato. Io sono amore."

## *Lascia andare la paura della solitudine*

Se questo è stato un capitolo difficile da metabolizzare, possiamo capirti. Lavorare su te stesso può averti spaventato, facendoti sentire egoista e vulnerabile. Oppure hai pensato che è inutile perché credi di essere destinato a restare solo. Non è così: fidati di noi.

È raro che qualcuno sia davvero incline a rimanere da solo per tutta la vita, e in tal caso la persona in questione ne è consapevole da sempre e accetta la sua condizione. Temere che possa essere così anche per te è già segno che non è quello il tuo destino, e ti invitiamo ad affidare questa paura agli angeli. I pochi esseri speciali che sono venuti sulla Terra per portare a termine la loro missione in solitudine hanno scelto quella vita e non hanno rimpianti. Questi eletti sono circondati da amici amorevoli e compagni di viaggio, e di solito si trovano nei monasteri, nei conventi o in luoghi religiosi.

C'è anche chi si isola completamente dal prossimo o ha un atteggiamento ostile che mantiene gli altri a distanza. Naturalmente un comportamento del genere non aiuta a stabilire

una relazione importante, ma è un'eventualità che non ti riguarda: leggendo questo libro hai dimostrato il *tuo* desiderio di creare dei legami.

Non sarai mai solo nel tuo viaggio. Sarai sempre sostenuto dalla Sorgente Divina e circondato dagli angeli: è lo spirito di Dio a darti la vita. Anche gli Angeli dell'Amore sono con te in quest'impresa e sono entusiasti che tu abbia scelto di cercare una relazione perfetta. La loro missione è che tu raggiunga il tuo scopo trovando l'amore con un partner meraviglioso.

### *Sei sulla strada giusta!*

Congratulazioni per essere arrivato fin qui. È uno straordinario inizio. Quindi concludiamo il capitolo con questa preghiera:

*Angeli dell'Amore, vi ringrazio di essere entrati nella mia vita. Confido che mi aiuterete a liberarmi delle ferite e dei dolori del passato. Perdono tutti coloro che mi hanno fatto del male intenzionalmente o involontariamente. Perdono me stesso per tutte le volte che non sono riuscito a esprimere il mio potenziale.*

*Vi chiedo di liberarmi da ogni vincolo limitante, come io ho cercato di liberare me stesso. Per favore, d'ora in poi aiutatemi a scegliere solo il bene per me. Sono paziente nei miei confronti e non mi tratto mai con severità.*

*Desidero continuare questo viaggio tenendo le mie mani nelle vostre. Vi prego di continuare a guidarmi in eterno.*

k

PASSO 3



ATTRAI NELLA  
TUA VITA  
CIÒ CHE DESIDERI

Dentro il nuovo

Hai la fortuna di possedere risorse divine molto potenti. Innanzitutto ci sono gli Angeli dell'Amore che, in veste di messaggeri del Cielo, ti aiuteranno passo dopo passo a trovare il partner ideale. Esistono molti metodi per comunicare con gli Angeli dell'Amore, qui ci concentreremo su uno di essi: la *manifestazione*.

*Rudimenti di manifestazione*

Manifestare è l'opposto del lasciar andare, di cui abbiamo parlato nel capitolo precedente.

La manifestazione è l'arte di ottenere ciò che desideri grazie all'intervento divino. In questo capitolo scoprirai quali sono i vari strumenti per manifestare e imparerai a usarli affinché il partner ideale entri nella tua vita.

In sostanza, dovrai fare una richiesta al Cielo. È bene che il tuo "modulo d'ordine" sia il più dettagliato possibile, così da attirare il partner perfetto per te; ti sarà molto utile la lista che hai creato nel primo capitolo. Più la manifestazione si avvicina a ciò che desideri profondamente, più sarai felice del risultato.

Gli angeli sanno già chi è perfetto per te, ma se ti fossi trovato vicino a quella persona fin dalla nascita, quali lezioni avresti imparato? Una vita senza insegnamenti non vale la pena di essere vissuta.

Fin qui hai appreso tante lezioni importanti, in alcune ti sei specializzato nel capitolo precedente. Adesso ti sei guadagnato il diritto di avere accanto a un partner che ti sosterrà nel compiere la vera missione della tua vita e, in cambio, anche tu lo aiuterai nella sua. Quindi preparati a una relazione nella quale darai quanto riceverai. Se sei una persona che vuole

solo ricevere o solo dare, ti suggeriamo di rileggere il capitolo precedente prima di continuare.

Specificare ciò che desideri è necessario per il libero arbitrio. Prendi per esempio i tuoi genitori: quand'eri piccolo sapevano meglio di te ciò di cui avevi bisogno, che non sempre corrispondeva a quello che volevi tu; una volta cresciuto però non potevano più importarti la loro visione del mondo, sarebbe stato ingiusto. Avevi bisogno di spazio per maturare e divenire adulto. Il Cielo ti ha dato la libertà di evolverti in un essere umano straordinario e, per evitare di calpestare il tuo libero arbitrio, ti ha concesso un dono potente unito a un forte monito: la manifestazione.

La manifestazione permette agli angeli di provvedere a te sotto ogni aspetto. Il monito è che Dio ti darà tutto ciò che chiedi, senza distinguere se è qualcosa di buono o cattivo per te. Quando chiedi cose che sono per il tuo bene supremo, generalmente ricevi un facsimile di quello che avevi specificato. Quando chiedi qualcosa di negativo, intenzionalmente o no, gli angeli cercano di attutire il colpo.

## Manifestazione o preghiera?

La manifestazione differisce dalla preghiera perché non si limita a un dialogo diretto con il Cielo, ma segue quello che alcuni chiamano il “flusso cosmico”. Quando pratici la manifestazione succede qualcosa in ogni momento della giornata.

Con la manifestazione, diversamente da quanto avviene con la preghiera, ottieni quello che chiedi, a patto che sia qualcosa di positivo. Ma potrebbe non essere l'ideale per te.

Per esempio, nella canzone di Janis Joplin “Mercedes Benz”, lei chiede al Signore di comprarle un'auto di lusso. Se trasformiamo la canzone da preghiera in manifestazione usando gli strumenti che troverai più avanti in questo capitolo, le possibilità di ricevere l'auto aumentano considerevolmente. E se l'automobile finisce per diventare fonte di dolore? Forse mantenerla costa più di quanto il proprietario possa permettersi. Oppure attira troppo l'attenzione e lui si sente talmente a disagio che non la guida. Insomma, pur avendo ricevuto l'automobile, non è detto che la persona sia felice.

È improbabile che ci sia una corrispondenza esatta fra quello che le persone attraggono e le cose negative su cui focalizzano le proprie manifestazioni, ma in generale la loro vita tenderà a prendere una brutta piega.

Per ottenere buoni risultati è necessario quindi bilanciare preghiera e manifestazione. Usale insieme per realizzare i tuoi desideri.

Ricorda però che questi strumenti, seppure potenti, hanno dei limiti, perciò devi essere costantemente vigile nelle tue manifestazioni e consapevole dei tuoi pensieri, delle tue parole e delle tue azioni. Rimanendo positivo, attrarrai molta più energia benefica.

Ma allora, perché usare la manifestazione se la preghiera da sola consente di raggiungere risultati simili senza correre rischi? Come puoi immaginare, la risposta è piuttosto complicata.

Alcuni studi hanno dimostrato che, indipendentemente da chi prega o dal sistema di convinzioni, se una persona è sincera le preghiere si rivelano efficaci. Ma per alcuni la preghiera porta con sé uno stigma che non riescono a superare.

Per esempio, ci sono persone cresciute nella convinzione che esista una sola maniera di pre-

gare e rifiutano qualsiasi altra forma. Inoltre, anche se la preghiera è estremamente efficace, molti privilegiano un approccio più diretto con la vita e preferiscono rischiare di ottenere qualcosa di cui in seguito potrebbero pentirsi, visto che attraverso la manifestazione possono scegliere quello che riceveranno.

Ultimo ma non meno importante, chiunque in qualche modo manifesta; essenzialmente tutti i pensieri che formuliamo e tutte le parole che pronunciamo sono atti di manifestazione. Se preferisci affidarti soprattutto alla preghiera, benissimo. Altrimenti ti offriamo suggerimenti e tecniche per assicurarti una manifestazione generosa.

## **Tecniche di manifestazione**

Come abbiamo già detto, più sei preciso nel chiedere ciò che vuoi, più è probabile che lo riceverai. Esistono vari metodi per ridefinire i tuoi desideri specifici; ne hai già usato uno quando hai compilato le liste nel Passo 1 per distillare i tuoi desideri fino all'essenza. Scrivere i desideri e continuare a ritoccarli è una splendida maniera di praticare la specificità.

Ritorna alle liste che hai creato. C'è qualcosa che vorresti aggiungere? Qualcosa che vorresti togliere? Pensa a tutte le voci che hai elencato e osserva come interagiscono fra loro. L'idea di un rapporto occasionale ti alletta ancora molto? Oppure preferisci puntare su una relazione duratura?

Una volta perfezionate le liste tienile d'occhio, perché ben presto quei dettagli entreranno in gioco. Questi sono gli unici strumenti obbligatori per gli esercizi che seguono, tutti gli altri sono facoltativi e dovrebbero essere usati solo se ti senti fortemente guidato a farlo.

## Visualizzazione

Il primo strumento è la visualizzazione, che può aiutarti a restare concentrato su ciò che vuoi attrarre nella tua vita. Ecco una breve spiegazione di come funziona: la visualizzazione è l'arte di evocare un'immagine esatta di ciò che desideri manifestare.

Prima di cimentarsi in questa tecnica, alcuni trovano produttivo guardare una rappresentazione della persona o dell'oggetto che desidera-

no. Cerca di ricordare l'oggetto o la persona in maniera dettagliata. Questo tipo di visualizzazione può apparire banale, in realtà ci vuole un po' di pratica per riuscire a vedere mentalmente le cose nel dettaglio.

La visualizzazione funziona concentrando la mente su un singolo tema alla volta, perché quando ti concentri su un oggetto in particolare tutta la potenza è canalizzata su di esso. Elimina anche le distrazioni esterne, così avrai maggiori probabilità di ottenere esattamente ciò che vuoi.

Creare oppure ottenere la rappresentazione di una persona in base a una lista delle caratteristiche desiderate è un po' complicato. Inizia facendo un disegno: a seconda delle tue abilità artistiche, il risultato potrebbe non essere un capolavoro ma rivelarsi comunque efficace. Prova a costruire un'immagine che abbia tutte le caratteristiche che hai elencato; se una di queste non è fisica, inventa un sistema per rappresentarla figurativamente. Per esempio: se desideri una persona benestante, aggiungi una bella automobile, borse di denaro o altri simboli di ricchezza identificabili.

Se proprio non hai voglia di disegnare, cerca in una rivista una foto che assomigli alla persona che stai cercando di attrarre: dovrebbe essere uno sconosciuto e non una celebrità. Quando guardi la foto non dargli un nome ma pensa in termini di “uomo” o “donna”.

Una volta ottenuta un'immagine che rappresenta con buona approssimazione il tipo di persona che vuoi nella tua vita, studiala, prova a conoscerla davvero, così che ti entri in mente. Se si tratta di un semplice disegno, usa la fantasia per riempire i vuoti, sforzati di far emergere una persona dal disegno. Se hai una fotografia, lascia che i lineamenti sfumino, diventando più indistinti nella tua immaginazione, così non ti concentrerai sulla persona specifica del ritratto: questo permette alla mente di aggiungere nel dettaglio i lineamenti della tua anima gemella quando comincerai a visualizzarli. Non è un problema se trovi attraente l'uomo o la donna della fotografia: sarebbe strano manifestare un partner verso cui non provi attrazione. Evita comunque di fissarti su qualcuno in particolare.

Il passo successivo consiste nel sederti comodamente in un luogo tranquillo. Ascolta della

musica se vuoi e regola le luci come preferisci. Scegli un posto in cui non ci siano interferenze esterne e fai in modo di non essere disturbato per almeno cinque minuti.

*Rilassati e rallenta il respiro. Questa volta si tratta solo di te. Fai qualche respiro profondo e libera la testa da tutti i pensieri.*

*Adesso evoca mentalmente l'immagine che hai scelto. Visualizza la persona in maniera dettagliata, compreso l'odore e l'aspetto. Quando ti sentirai a tuo agio nel vederla come se fosse davvero lì con te, immagina di andare da lei e di abbracciarla: stai davvero vedendo te e questa persona insieme, felici. Più percepisci tutto ciò in modo realistico, più la manifestazione sarà potente. Confida nel fatto che questo strumento ti è stato donato dagli angeli perché tu non debba mai più vivere senza l'uomo o la donna che desideri.*

*Passa tutto il tempo che vuoi con questa persona. Prima o poi starete insieme per l'eternità, perciò trascorrere del tempo con lei adesso può essere un ottimo allenamento. Fare esperienza con la visualizzazione è an-*

*che un buon metodo per capire se ti piacciono realmente le caratteristiche che hai scelto per il tuo partner.*

Se accusi stanchezza o pensi di aver visualizzato abbastanza, sentiti libero di smettere. Sii gentile con te stesso quando torni alla realtà. Distendi tutti i muscoli, non alzarti troppo in fretta e idratati adeguatamente. Scrivi qualsiasi pensiero, sentimento ed emozione ti abbia sfiorato mentre usavi questa tecnica. C'è qualcosa che vuoi aggiungere o eliminare dalla lista? Hai immaginato qualcuno che somigliava alla tua descrizione? Puoi correggere la lista in base ai risultati delle visualizzazioni, che ti avvicineranno sempre di più alla persona giusta per te. Va benissimo ritoccare l'immagine ogni volta che lo ritieni necessario: le modifiche perfezioneranno la visualizzazione, rendendola uno strumento ancora più valido per attrarre come un magnete l'oggetto dei tuoi desideri.

Puoi ricorrere a questa tecnica ogni volta che vuoi: più spesso lo farai, più diventerà efficace e più ti avvicinerai all'obiettivo di trovare l'anima gemella. Ti suggeriamo di non usare questa

tecnica quando ti senti giù, depresso o negativo per non condizionare la visualizzazione con implicazioni a lungo termine. Se hai intenzione di dedicarti a questa pratica ma non ti senti dell'umore giusto, prova prima a pregare per la felicità, l'armonia e la salute. Eleva il tuo stato d'animo. Quando ti sentirai meglio, se vorrai, potrai procedere con la visualizzazione.

### **Visioni d'amore**

Questa storia ci è stata raccontata da Janine che, per sua stessa ammissione, aveva la cattiva abitudine di uscire solo con dei "mascalzoni". Diceva che i ragazzi perbene erano troppo noiosi, ma gli uomini che frequentava finivano per spezzarle il cuore, oppure era lei a interrompere la relazione. Per quale motivo? Perché nella sua mente erano dei mascalzoni!

Alla fine Janine ne ebbe abbastanza: voleva trovare un uomo responsabile, rispettoso e gentile, ma non noioso. Nonostante fosse consapevole dei tanti errori commessi, desiderava provare ancora un po' d'eccitazione ma non sapeva

come procedere. Intimamente credeva che i due desideri si escludessero a vicenda.

Un giorno, mentre si aggirava in una libreria, le capitò fra le mani un piccolo manuale sulla visualizzazione, una tecnica di cui non aveva mai sentito parlare ma che l'incuriosì immediatamente. In poco tempo Janine lesse il libro e imparò molto sull'argomento, quindi cominciò a praticare la visualizzazione.

Usando una delle tecniche illustrate nel libro, compose un poster dei desideri con fotografie e disegni di persone che si divertivano e apparivano felici, ma anche con immagini di scene romantiche e matrimoni. Guardando il suo poster dei desideri, sostituiva la propria immagine a quella delle donne raffigurate: riusciva davvero a vedersi al loro posto e a fantasticare su come sarebbe stato provare quel tipo di felicità.

Poco tempo dopo Janine incontrò una persona in circostanze sorprendenti. Era in fila con la madre in un parco divertimenti, quando notò un uomo molto attraente davanti a lei. Cominciarono a parlare e a ridere in perfetta sintonia. Raggiunto l'inizio della fila, l'addetto delle montagne russe chiese: "Quante persone?".

L'uomo le rivolse un bel sorriso e rispose con disinvoltura: "Due." Così finirono per sedere insieme durante la corsa.

A distanza di due anni Janine riferisce che sono ancora felici insieme, si divertono molto e amano l'avventura. A ogni anniversario tornano nello stesso parco per celebrare quella corsa fortuita sulle montagne russe.

Nel corso di questa storia Janine è stata abbastanza saggia da assecondare in diverse occasioni ciò verso cui si sentiva guidata. Innanzitutto è stata attirata dal manuale sulla visualizzazione seguendo il suo intuito. Poi non lo ha riposto su uno scaffale, bensì lo ha studiato e ha imparato le lezioni in esso contenute. Quindi ha usato quanto aveva appreso per creare uno strumento semplice e pratico che l'aiutasse a focalizzare le sue energie. Infine ha riconosciuto l'attrazione verso quell'uomo come un segno degli Angeli dell'Amore e, di nuovo, ha agito. Il risultato finale è stato un rapporto basato sul rispetto e il divertimento.

## Affermazioni positive

Ricorda che non hai a disposizione soltanto le visualizzazioni. Esistono molte tecniche che funzionano in maniera complementare. Per esempio, le affermazioni – lo strumento molto potente presentato nel Passo 1 – possono rivelarsi utili per manifestare l'anima gemella.

Le affermazioni funzionano al meglio se usate regolarmente. Puoi attaccare in giro per casa dei bigliettini sui quali hai scritto le tue affermazioni per leggerle o ripeterle ogni volta che le vedi. Ad alcuni piace recitare le affermazioni sotto la doccia. Abituarsi a pronunciarle continuamente le rende molto più efficaci.

Il potenziale degli esseri umani e della mente è infinito: è l'ego a limitarci. Parlando in generale, l'ego è la somma delle nostre paure. Se la mente ti ha suggerito che non sei abbastanza bravo, abbastanza bello, abbastanza ricco per realizzare lo scopo della tua vita, allora sai già cos'è l'ego. Naturalmente nessuna di quelle dichiarazioni è vera, ma sono un'ottima scusa per non provarci.

Ai fini di questo capitolo, ecco un'eccellente affermazione iniziale:

*Sono degno di essere felice e appagato emotivamente. Intraprendo volentieri questa relazione amorevole e duratura. La mia anima gemella perfetta sta venendo da me adesso. Questa nuova relazione è gratificante e rispettosa.*

Puoi abbreviare o allungare quest'affermazione a tuo piacere. L'unica vera regola è che dev'essere formulata in senso positivo: non è questo il tempo né il luogo per avere dubbi o adottare espressioni di cosiddetto realismo. Pronunciare le affermazioni significa riconoscere che il tempo lineare così come lo conosciamo è solo una creazione dell'uomo. Quello che dici è vero nella realtà spirituale, anche se in questa particolare congiuntura non lo percepisci come tale.

## Trova la tua anima gemella con l'ipnosi

Un altro metodo meraviglioso, anche se non proprio pratico, è la suggestione ipnotica. Questa tecnica è simile alle affermazioni: il suo scopo è convincerti che una dichiarazione o una situazione è vera; è però improbabile che tu riesca a usarla senza un contributo esterno. Recentemente abbiamo assistito a una rinascita dell'interesse verso l'ipnosi professionale, e ti invitiamo a mettere da parte qualunque immagine stereotipata possa evocarti. L'ipnosi non ha niente a che vedere con i trucchi degli illusionisti, si tratta invece di una tecnica potente che può essere adottata per una varietà di fini terapeutici.

In questo caso l'ipnosi può rivelarsi utile per entrare in contatto con i tuoi desideri più profondi. Aggirando l'ego, riuscirai a capire cosa c'è realmente nel tuo cuore, al di là delle aspettative sociali che hai interiorizzato.

La suggestione ipnotica può aiutarti a trovare l'anima gemella perché viene usata per superare la timidezza o gli aspetti della personalità che ostacolano le relazioni. È utile anche per capire quali tratti caratteriali cerchi in un partner. Inve-

ce di perdere tempo con cose che per te non sono mai state davvero importanti, grazie all'ipnosi puoi focalizzarti su ciò che realmente desideri.

Per trovare un ipnoterapeuta affidabile e con cui sentirti a tuo agio, come faresti per qualunque altro specialista, chiedi in giro, consulta le referenze presso i centri medici olistici o gli albi professionali del tuo Paese. Se è la prima volta che vai da un ipnoterapeuta, chiedi a una persona fidata di accompagnarti, così da alleviare qualsiasi paura tu possa avere.

### *La tua cassetta degli strumenti spirituali*

Con il potere combinato di preghiera, visualizzazioni, affermazioni e ipnosi puoi ottenere qualsiasi cosa. Non solo usi la tua energia e la tua positività per ottenere ciò che desideri, ma ti avvali anche dell'intervento divino.

Questi strumenti funzionano di solito piuttosto velocemente e, con il tempo, sarai in grado di usarli per attrarre non solo l'anima gemella – che una volta trovata sarà per sempre – ma qualsiasi altra cosa desideri.

PASSO 4



# CERCA ATTIVAMENTE IL TUO PARTNER

Trova l'anima gemella

È molto improbabile che il tuo nuovo partner bussì per caso alla tua porta. Certo, può succedere, e se fra le caratteristiche desiderate del tuo compagno ideale hai scritto “autista a domicilio”, le possibilità che ciò avvenga aumentano in modo esponenziale. In caso contrario dovrai darti da fare per trovare l'anima gemella.

*Cerca l'amore nei posti giusti*

Il luogo in cui incontrerai il tuo partner avrà un impatto che si rifletterà a lungo sulla tua

relazione futura. Certi tipi di persone sono attirati da luoghi specifici e ci sono buone probabilità che trascorrerai molto tempo nel posto in cui vi siete conosciuti, perciò cerca di non frequentare luoghi nei quali non ti senti a tuo agio o che disapprovi. Per esempio, se non ti piacciono i bar, andarci per incontrare un partner sarebbe una cattiva idea: non solo potresti trovare qualcuno che ha problemi di dipendenza dall'alcol, ma quasi sicuramente quella persona continuerà a frequentare il bar anche quando starete insieme. Lo stesso vale per le discoteche, gli eventi sportivi e i raduni religiosi: se non hai un'affinità naturale con questo genere di luoghi, non forzarti a frequentarli per cercare lì il tuo partner.

Se invece hai interessi particolari – per quanto insoliti ti possano sembrare – puoi incontrare altre persone che li condividono andando a eventi specifici o iscrivendoti a gruppi online: potrebbe sorprenderti scoprire quante persone della tua zona coltivano i tuoi stessi interessi.

L'importanza di condividere attività e passioni con il partner non dovrebbe essere sottovalutata. Troppo spesso le persone avviano una

relazione basandosi su un'attrazione superficiale o perché l'altro li intriga. Questo va bene se non vuoi fare sul serio, ma è una pessima premessa per una relazione a lungo termine.

Prima o poi, se avete personalità troppo diverse, quelle abitudini che un tempo ti sembravano affascinanti o eccitanti diventeranno fonte d'irritazione; d'altro canto, se ti costringi a uno stile di vita più pacato perché hai incontrato una persona molto seria, a un certo punto scoprirai che stai morendo di noia. Sii onesto con te stesso riguardo ai tuoi valori e ai tuoi interessi e avrai una relazione molto più felice e duratura.

### *Alla ricerca dell'anima gemella*

Gli angeli non possono né vogliono interferire con il libero arbitrio di nessuno, e gli strumenti che noi ti forniamo hanno esclusivamente lo scopo di aiutarti a cambiare in meglio, a far sì che tu sia nel posto giusto al momento giusto per incontrare la tua anima gemella, non a indurre le persone ad agire contro la loro volontà. Siccome avrai a che fare con un essere

umano che ha un sistema di valori, uno stile di vita e sentimenti propri, gli Angeli dell'Amore non possono costringerlo a stare con te, anche se formereste una splendida coppia. Però hanno il potere di assisterti nella creazione di un rapporto.

Quindi, prima di metterti alla ricerca di un nuovo partner, ci sono un paio di cose da fare per aumentare le possibilità di successo. La prima di queste è pregare.

Anche se si trattasse di partecipare a un evento sociale, tu hai una missione da compiere. Chiedere un aiuto dall'alto ti assisterà in qualsiasi compito, specie in uno così importante per lo scopo della tua vita come trovare l'anima gemella. Ecco un esempio di come fare:

*Angeli dell'Amore, desidero il vostro intervento per trovare il partner della mia vita.*

*Entrando in questo luogo, per favore proteggetemi da coloro le cui intenzioni non sono compatibili con le mie. Vi prego di aiutarmi ad avere il coraggio di interagire con il mio futuro partner.*

*Per favore, siatemi sempre accanto e guidatemi amorevolmente. Vi prego di dirmi con chiarezza qual è il modo migliore di procedere.  
Grazie della vostra continua presenza.*

Recitare questa preghiera prima di andare in un posto sconosciuto ti aiuterà ad avere successo. Purtroppo non è sempre detto che le persone che frequenti abbiano intenzioni e progetti che coincidono con i tuoi, ma questa preghiera ti sarà di grande aiuto per proteggerti da questi individui. La seconda cosa che puoi fare per aumentare la probabilità di trovare persone in sintonia con te è evitare i tipici luoghi in cui si va alla ricerca di facili avventure, come i bar e le discoteche.

## **Criteri per frequentare persone nuove**

Intraprendere la ricerca di un nuovo partner può essere una prospettiva piuttosto sconfortante. Questo vale soprattutto se sei stato single a lungo o se la cosa ti rende nervoso. Frequentare persone nuove diventa più facile con la pratica e presto non ti sentirai più a disagio o

sopraffatto quando uscirai per cercare il partner della tua vita.

Per accelerare il processo, rivedi i tuoi criteri su come frequentare persone nuove.

— Primo: probabilmente non vorrai più uscire con qualcuno con cui sai già che potrai avere solo un rapporto superficiale, quindi cerca persone diverse rispetto al passato. Pur essendo importante, l'aspetto fisico non dovrebbe essere determinante, l'essenziale è che la persona risponda il più possibile ai criteri della tua lista del Passo 1.

— Secondo: la persona in questione dovrebbe essere stabile, emotivamente capace di sostenere una relazione a lungo termine e compatibile con te. È vero che gli opposti si attraggono, ma di rado restano insieme a lungo.

— Terzo: questa persona *deve* essere single. Non importa se alcuni sostengono che i propri partner non li capiscono o che interromperanno la relazione: se non sono single adesso (in generale essere separati non basta, a meno che il divorzio non sia in corso), stai alla larga da loro. Il compito degli Angeli dell'Amore non

consiste nel rovinare le famiglie, quindi anche tu dovresti astenerarti dal farlo.

Adesso dobbiamo chiederti di giurare che non ti lascerai coinvolgere da un partner già impegnato. D'accordo? Bene. Andiamo avanti...

### *Il coraggio di stabilire un contatto*

Il coraggio e la fiducia in te stesso influenzano il criterio di ricerca del partner. Potenzialmente avrai a che fare con qualcuno che è intimidito da te quanto tu lo sei da lui. Quando cerchi un compagno per la vita, il gioco dei ruoli che tradizionalmente stabilisce chi deve fare il primo passo non è così vincolante come quando volevi solo un partner occasionale.

Ciò vale soprattutto quando si tratta di eventi spirituali, durante i quali gli uomini presenti sono consapevoli di rappresentare la minoranza e tendono a essere introversi. Se sei una donna, anche se a questi uomini piacerebbe tentare un approccio con te, non cercheranno mai di violare i tuoi confini. Quindi, se sei interessata a un uomo nell'ambito di un evento del genere,

è fondamentale che tu gli faccia capire chiaramente che avresti piacere di parlare con lui.

Abbiamo organizzato e partecipato a innumerevoli eventi spirituali in tutto il mondo, dove abbiamo incontrato centinaia di uomini. In generale sono brave persone, ma molti sono anche tormentati da sentimenti conflittuali che non li aiutano quando si tratta di trovare una compagna di vita. Pur essendo compatibili al cento per cento con tante donne presenti, questi uomini sono terrorizzati dall'idea di essere rifiutati o di offendere una persona dell'altro sesso. Questa paura, unita alle aspettative sociali delle donne, secondo le quali dovrebbero essere gli uomini a compiere il primo passo, crea una situazione da tempesta perfetta, in cui persone molto desiderose di stabilire un contatto finiscono per fissarsi senza parlare. Lo stesso vale per partner dello stesso sesso.

È ovvio che deve cambiare qualcosa durante gli eventi spirituali e in altre occasioni d'incontro in cui prevale la reticenza, e speriamo che sia proprio *tu* a innescare il cambiamento! Qualcuno a un certo punto deve dire *qualcosa*, e potresti essere tu. Metti da parte il timore di

essere invadente o che il tuo approccio possa risultare sgradito: tutto ciò sarà irrilevante in quel momento. Devi solo attaccare discorso con quella persona. Se vi concedete il tempo di conoscervi, potreste scoprire di avere tante cose in comune.

Lo stesso vale per quasi tutti i gruppi che si occupano di mente-corpo-spirito. I single frequentano questi eventi per incontrare gente nuova, proprio perché i partecipanti sono diversi dai soliti tipi in cerca di avventure, quindi non fare l'errore di aspettarti di trovare persone convenzionali a questi eventi. Per esempio, in qualsiasi bar del mondo può capitare facilmente che un uomo si avvicini. Ma se cerchi un partner attento, che ti ascolti e sia davvero interessato a quello che dici, accetta di fare tu il primo passo.

## **Pazienza e perseveranza**

Finora hai fatto un gran lavoro, gettando le fondamenta per trovare la tua anima gemella. Continua così anche quando vai in giro a incontrare gente nuova. Non fermarti alla prima

persona con cui stabilisci un contatto, a meno che non sia quella che hai manifestato.

**Melissa:** “Alcuni arrivano al punto di credere che sia meglio avere un partner sbagliato che restare da soli. Prima d’incontrarci, anche Grant e io dicevamo così riguardo alle nostre relazioni precedenti, ma gli Angeli dell’Amore ci hanno aiutato a pensare diversamente. Quindi, anche se comprendiamo quel punto di vista, riteniamo che sia ingannevole.

Se sei legato al partner sbagliato – che si tratti di una relazione occasionale o seria – rischi che la persona giusta ti passi accanto perché pensa che non sei disponibile e che sei felice come fingi di essere. Ricorda che gli Angeli dell’Amore ti aiutano a trovare il compagno giusto, ma spetta a te essere paziente fino al suo arrivo.”

## Quando pensi di aver trovato l’anima gemella

Di solito sai chi avvicinare quando arrivi nella location che hai scelto. Potresti percepire qualcosa di quella persona o semplicemen-

te provare un'attrazione magnetica verso di lei. Se ti senti guidato a parlarle, allora devi fare in modo di attaccare discorso.

Gli Angeli dell'Amore ti aiutano con piccole indicazioni, come un richiamo stranamente intenso o il desiderio di scoprire com'è quella persona. Se presti attenzione a questi segni, comprendi in quale direzione sei guidato.

Allo stesso tempo è importante non sottovalutare i campanelli d'allarme: sono avvertimenti che vengono dall'alto, quindi non ignorarli! È fondamentale che durante tutto questo percorso non ti lasci influenzare da nessuno. Amici e familiari potrebbero avere le migliori intenzioni, ma solo tu ricevi i messaggi divini che hai chiesto e sei l'unico che può stabilire se la relazione che stai vivendo è quella giusta.

Se metti in dubbio la tua capacità di comprendere il modo in cui vieni guidato, chiedi agli Angeli dell'Amore di concederti chiarezza nel tempo del sogno e la mattina, al risveglio, ricordati di scrivere nel tuo diario i messaggi che hai ricevuto. Quando comincerai a capire che cosa ti dicono le guide, saprai in che direzione andare e cosa fare con chi incontri.

Prima o poi avrai una conversazione con una persona che sentirai essere la tua anima gemella. Questo è un grande primo passo ed è il momento di dare il meglio; sai che anche lei ti sta studiando e non vuoi deluderla. Non dirle che stai cercando di manifestare l'anima gemella. Se entrate in argomento, parla della spiritualità con lo stesso tono con cui affronteresti *qualsiasi* aspetto importante della vita. Se invece scegli di raccontare che stai cercando un partner, fai attenzione: molti potrebbero spaventarsi, specie se vi siete appena conosciuti. Potrebbe però rivelarsi un'ottima tattica per tenere alla larga eventuali seccatori.

Usa con saggezza il tempo relativamente breve che trascorrerai con la persona che t'interessa. Balla e divertiti se il luogo lo consente, ma trova un terreno comune che vi permetta di entrare in sintonia. E poi procurati assolutamente i suoi recapiti!

Troppe volte nell'ambito di eventi spirituali abbiamo assistito ad autentici colpi di fulmine, ma quando abbiamo contattato le due persone un mese dopo abbiamo scoperto che non si erano scambiate né l'indirizzo e-mail né il numero

di telefono: presumevano che, se era scritto nel destino, un giorno o l'altro si sarebbero magicamente ritrovate. Pur essendo un'adorabile concezione romantica dell'amore, è garantito che causerà più angoscia emotiva di quanta una persona media sia disposta a sopportare. Gli Angeli dell'Amore ti offrono l'opportunità, ma spetta a te coglierla e agire, perciò fai del tuo meglio per riuscire a ricontattare quella persona.

Se entrambi sentite di essere anime gemelle, fantastico! Ma in questa fase bisogna avere ancora un po' di pazienza. Se la persona in questione è veramente destinata a te, il giorno dopo proverete gli stessi sentimenti. Non si tratta di farla aspettare per metterla alla prova, è però una buona idea prendere un po' le distanze dalla situazione per scoprire se si tratta davvero dell'uomo o della donna giusta, e non solo dell'uomo o della donna giusta in quel momento. In particolare, se c'è di mezzo l'alcol, aspettare – anche poco – è necessario prima di gettarsi a capofitto in qualsiasi tipo di relazione. Concedetevi del tempo per conoscervi, prima comunicando al telefono, via e-mail o stando insieme ad altre persone.

## Quando non funziona...

### “Lascia andare e lascia fare a Dio”

Se non riesci a trovare l'anima gemella, non disperare. Significa solo che devi riprovare. Se l'idea ti sembra estenuante, concediti una pausa. È più probabile che tu riesca a trovare il partner della tua vita se sei di buon umore e pieno di energia piuttosto che esausto e depresso. Per gran parte della gente frequentare una persona depressa è tutt'altro che piacevole, ma non significa che devi sentirti in colpa perché sei giù. È qualcosa che prima o poi tutti vivono. Se però la condizione si protrae, cerca un supporto religioso, spirituale o terapeutico. Come abbiamo spiegato nel Passo 2, prima di avventurarti alla ricerca di un partner devi metterti in condizione di essere pronto a vivere una relazione.

Alcuni ci hanno confidato di aver provato così tante volte a trovare il partner ideale che alla fine ci hanno rinunciato. “Ottimo!” replichiamo noi in questi casi. È molto meglio affidare questa parte della tua vita nelle mani del divino e concentrarti sul quotidiano che perdere tempo a lamentarti.

Quando lasci che sia il divino a occuparsi degli aspetti complicati della vita invece che preoccupartene, i risultati possono essere piacevolmente sorprendenti. Come si dice: le cose migliori arrivano quando meno te l'aspetti.

### *Comunicazione divina*

Indipendentemente dall'approccio (attivo o passivo) che scegli per trovare il tuo nuovo partner, un dialogo costante con il Cielo è il sistema migliore per avere una vita equilibrata sotto tutti gli aspetti. Se comunichi regolarmente con gli esseri superiori, sarà più facile lasciarti guidare dall'alto. Questo ti condurrà al partner perfetto per te.

### **Affinità elettive**

La storia di Natalie e della sua insoddisfazione verso le nuove conoscenze illustra chiaramente un fenomeno molto comune nelle grandi città. Natalie è una donna sensibile e gentile con una grande passione per i cavalli e i delfini,

di cui si prende cura. Sostiene di non riuscire a gestire energie ostili.

Ci scrisse che quasi tutti gli uomini che conosceva erano troppo insolenti per lei; li descrisse come delinquenti per niente interessati ad avere relazioni paritarie a lungo termine. Era così scossa dalle energie negative che aveva assorbito da loro che cominciò a preferire la compagnia degli animali a quella delle persone in generale.

La famiglia di Natalie continuava a spingerla a uscire e in diverse occasioni aveva persino cercato di organizzarle degli incontri. Non che lei adorasse essere single, ma non voleva avere accanto uomini di cui aveva paura o che le mentivano. A volte non vedeva l'ora che l'appuntamento finisse per dedicarsi alle sue attività preferite.

Natalie voleva così disperatamente porre fine a quelle orribili esperienze che cominciò a pregare. Chiese agli angeli di inviarle la persona giusta o di non inviarle nessuno, pensando che sarebbe stato più facile restare da sola per sempre che sopportare uomini prepotenti con i quali non riusciva a relazionarsi.

Natalie era cresciuta nella convinzione che le preghiere siano più efficaci se recitate in chiesa, per cui decise di andarci. Così si rese conto di qualcosa che aveva dimenticato da anni: c'erano altre persone che la pensavano come lei, anche in una grande città come la sua.

Poco tempo dopo incontrò un uomo meraviglioso del quale non aveva paura. Disse che era un'anima gentile e che con lui si sentiva molto protetta. Natalie ama ancora i cavalli e i delfini, ma adesso condivide questi interessi con un uomo che ama profondamente.

Tornare a frequentare la chiesa ha portato fortuna a Natalie: non solo ha incontrato un uomo splendido, ma è riuscita a tornare nuovamente in contatto con una comunità spirituale di persone affini. Spesso nelle grandi città ci si può sentire molto soli pur essendo costantemente circondati da una folla.

## *Riepilogo delle indicazioni per frequentare persone nuove*

Riassumendo:

- cerca d'incontrare persone nuove solo in luoghi che ti piace frequentare o verso cui ti senti attratto;
- prega per ricevere protezione e guida;
- rompi il ghiaccio, non lasciare che la timidezza o le barriere sociali t'impediscono di stabilire un contatto con il futuro partner;
- fai attenzione ai segnali che ti guidano verso le persone giuste;
- fai ancora più attenzione ai segnali che ti mettono in guardia dalle persone sbagliate: non accontentarti di una persona qualunque soltanto perché vuoi avere una relazione;
- prova e riprova. Se avverti sconforto, disagio o prostrazione, chiedi aiuto agli Angeli dell'Amore.

Se seguirai questi semplici consigli, è molto probabile che riuscirai a trovare il partner perfetto. Naturalmente i tempi dipendono da te e dal disegno divino, ma puoi rinegoziare il periodo necessario in qualsiasi momento. Tutto ciò che t'ispira a comunicare con il Cielo è magnifico, foss'anche protestare o lamentarti un po': cose che puoi concederti di fare mentre preghi e dialoghi con il divino. Ed è questa la devozione amorevole che dovresti cercare anche nella tua relazione romantica.

k



## SII PRESENTE

Mantieni la tua relazione

Adesso che hai trovato la persona giusta, hai l'arduo compito di mantenere sana la relazione. Non è complicato, o almeno non *dovrebbe* esserlo. Basta attenersi ai seguenti tre punti: *comunicare, condividere le esperienze e prendersi cura del giardino dell'amore.*

Anche se non avessi ancora manifestato il tuo partner perfetto (ed è probabile che non basti leggere una volta questo libro per riuscirci), è importante che continui a leggere. Riflettendo sugli strumenti presentati in questo capitolo e concentrandoti su un rapporto sano e duraturo, sarai più preparato e allineato con il tuo intento di costruire una relazione a lungo termine con l'anima gemella.

Mantenere solido un rapporto non è qualcosa che si può fare da soli, è necessario l'impegno condiviso e quotidiano di *due* persone. Non è un'azione specifica, ma la somma di *tutte* le azioni a dimostrare quanto entrambi facciate il possibile per mantenere vitale la vostra unione.

È capitato a gran parte di noi di vivere una relazione che cadeva a pezzi: forse poteva funzionare, ma era fragile; l'unica cosa che la teneva insieme era il fatto stesso di formare una coppia, ed era più facile restare che uscirne. Una relazione fallita ha così poca energia che non è neppure in grado di motivarti ad andartene.

Cos'era accaduto a quella relazione? Qualcuno aveva smesso d'impegnarsi. Potresti essere stato tu, o l'altro o tutti e due. Non importa, perché quel rapporto ha avuto uno scopo molto importante: ti ha insegnato che cosa non devi fare. Adesso, avendo vissuto una storia nella quale entrambi i partner non s'impegnavano, sai di dover evitare quel genere di situazione in futuro.

Naturalmente non puoi costringere qualcuno a essere presente in un rapporto, ma puoi fare dei passi decisivi per ridurre le possibilità di arrivare al punto in cui uno dei due smette di crederci.

## *Comunicazione aperta*

Fin dall'inizio la priorità più importante è la *comunicazione*: non c'è niente di più benefico per la longevità di una relazione. Meno una coppia parla, più è probabile che il rapporto sia pieno di frustrazione, rabbia, risentimento e gelosia.

### **Coltivare la vicinanza**

**Melissa:** “Molti mi hanno chiesto come facciamo io e Grant ad avere un rapporto così amorevole, perciò adesso condivideremo alcune esperienze.

Ci piace iniziare e terminare la giornata insieme, come abbiamo fatto fin dall'inizio della nostra relazione. Molti rimangono sorpresi quando diciamo che ci svegliamo sempre insieme, spieghiamo che l'altro resta a letto finché chi dorme si sveglia, e se uno di noi deve alzarsi presto si alza anche l'altro. Forse a qualcuno questo fa ridere, ma la mattina è importante per noi: vogliamo iniziare la nostra giornata insieme. Ci svegliamo con un sorriso, poi parliamo dei nostri sogni. Dopodiché, indipendentemen-

te da quanto tempo abbiamo a disposizione per la colazione, mangiamo insieme. Condividiamo i nostri obiettivi per la giornata, ridiamo delle notizie o parliamo delle decisioni da prendere: si tratta del nostro tempo insieme, ed è prezioso.

Grant e io facciamo in modo di giocare alla fine di ogni giornata di lavoro (a volte durante la pausa pranzo) anche se abbiamo a disposizione soltanto cinque minuti. Proprio così: giochiamo e ridiamo. La leggerezza è una componente chiave del sodalizio, il divertimento e l'allegria aiutano a bilanciare la serietà del mondo. Inoltre, giocare offre a entrambi i partner l'opportunità di esprimere tutti gli aspetti della propria personalità.

All'ora di cena parliamo della nostra giornata, condividiamo le storie, i pensieri, le idee, le cose che abbiamo fatto e quelle che vorremmo fare. Ceniamo insieme tutte le sere. Alcune coppie potrebbero non riuscirci sempre, ma provare almeno a renderla una priorità migliora la relazione. Di nuovo, è il nostro tempo insieme per ridere, parlare e condividere.

Grant e io non abbiamo mai passato una notte separati. Quando è ora di andare a let-

to, ci andiamo tutti e due. Riteniamo che sia importante concludere la giornata insieme nella nostra stanza sacra (la camera da letto): è lì che abbiamo iniziato la giornata, perciò ci piace chiudere il cerchio svegliandoci e addormentandoci in compagnia l'uno dell'altra. A letto parliamo solo di amore, condivisione e di cose divertenti, niente argomenti seri, perché quello è il nostro spazio intimo e romantico. Nella nostra stanza non ci sono apparecchi elettronici, come televisori o telefoni, a parte una sveglia molto discreta. Troviamo che tali oggetti distruggano e interrompano l'intimità.”

Tutti vogliamo che i nostri partner ci trattino con rispetto, ma se non diciamo in che cosa consiste per noi, loro potrebbero non scoprire mai come soddisfare le nostre esigenze. Bisogna *dire* chiaramente ciò che vogliamo.

Quindi, se noti che il tuo partner non riesce a trasmetterti i suoi desideri, inizia tu a parlare per riaprire i canali di comunicazione. Più migliora il contatto, più sarete felici.

La vera comunicazione è possibile solo se entrambi i partner sono su un piano di parità. Se

uno dei due si arrabbia continuamente, nell'altro può subentrare la paura, che rappresenta un impedimento sia per la comunicazione sia per l'amore. Non è possibile amare ciò di cui si ha paura, perché le due emozioni sono del tutto incompatibili tra loro. È importante sottolinearlo: per parlare apertamente bisogna esprimersi senza rabbia, timore o intimidazione.

Un ottimo strumento per aiutare te e il tuo partner a parlarvi e ascoltarvi è il contatto fisico. Per esempio, toccare la spalla, la mano, la schiena o il braccio dell'altro mentre discutete una questione, accennare a qualcosa di appassionante o esprimere i propri sentimenti sono ottimi sistemi per stabilire un contatto più profondo. Così facendo, sarà più probabile che il partner ti ascolti davvero e che tu senta di aver ottenuto la sua attenzione. Il contatto fisico dona a entrambi un maggiore senso di vicinanza e di conforto.

In genere gli uomini e le donne comunicano in modi diversi. Queste differenze devono essere inglobate nelle relazioni uomo-donna. È tipico degli uomini voler risolvere i problemi che emergono nella conversazione e poi chiude-

re la questione, invece le donne sono propense a porre domande dettagliate e a parlare a lungo della cosa. Questi due approcci possono entrare in conflitto: per gli uomini è fondamentale imparare ad ascoltare senza fornire necessariamente delle soluzioni o deconcentrandosi; per le donne è altrettanto importante ricordare che non stanno chiacchierando con un'amica e che a un certo punto dovranno lasciar cadere l'argomento senza sviscerarlo troppo.

### **Risolvere i conflitti**

Uno strumento utile che permette di discutere senza divagare e di trovare una soluzione rapida consiste nell'impostare un timer. Proprio così, cari signori e signore a cui piace dibattere fino all'alba! Va bene qualsiasi tipo di timer, da quello dell'orologio da polso a quello da cucina.

1. Inizia la persona che vuole discutere dell'argomento prescelto. Immaginiamo che sia tu. Imposta il timer a cinque minuti: questo ti permette di arrivare al punto sinteticamente. Allo scadere del tempo il tuo turno è finito.

2. Reimposta il timer, questa volta per consentire al partner di ripeterti con parole sue quello che ti ha sentito dire. Nel tempo rimanente il tuo partner espone il suo punto di vista su ciò che hai detto.
3. Quindi imposta di nuovo il timer a cinque minuti per esprimere i tuoi commenti.

Potete continuare così al massimo per trenta minuti. A quel punto dovrete essere giunti a una risoluzione. Ringrazia il tuo partner per aver dedicato del tempo alla discussione.

## **Aggiusta le tue relazioni**

Rivitalizzare la comunicazione aiuta anche a rinverdire un rapporto in fase di stallo. Avviare il processo può essere molto difficile ma ne vale la pena, visti i risultati che si possono raggiungere. La terapia di coppia ha i suoi meriti, ma la cosa più potente che due persone possono fare è riuscire a sedersi per discutere della loro vita insieme, e scoprire magari che rabbia, rimpianti e altre negatività del passato gravano da qualche tempo su di loro. Chi pensa che ri-

vangare antichi malumori possa peggiorare la situazione deve ricredersi: erano comunque lì, la coppia si è limitata a farli riemergere così da poterli gestire.

Non esistono relazioni irreparabili, a meno che uno dei due rifiuti di assumersi le proprie responsabilità. In quasi tutte le situazioni – eccetto di fronte all’insorgere di una malattia mentale o nei casi di dipendenza – entrambe le parti sono in qualche modo responsabili della crisi. Non è onesto chi presume di aver sempre fatto la cosa giusta e sostiene che sia l’altro ad aver sbagliato tutto. Soffermarti a esaminare con onestà lo stato della relazione ti fornirà degli spunti utili per capire che cosa è andato storto e come correre ai ripari. E questo si può fare solo comunicando.

Inoltre, la comunicazione contribuisce a mantenere in carreggiata un rapporto sano e amorevole. Assumendo un approccio proattivo verso la tua vita amorosa e mantenendo aperti i canali di dialogo, l’unione sarà sana e amorevole. Certo, di tanto in tanto capiterà di affrontare dei piccoli problemi, ma riuscirete a risolverli senza eccessive difficoltà: più comunicate, meglio vi conoscerete. Un ottimo obiettivo da por-

si è una relazione a lungo termine, nella quale imparare ogni giorno qualcosa di nuovo sulla persona che ci sta a fianco. Questo rende l'esistenza una grande avventura e la vita con il partner una gioia assoluta.

## Raggiungere l'equilibrio

In una relazione amorevole e sana non comanda nessuno. I partner non dovrebbero mai assillare, vessare o cercare di dominare l'altro: sarebbe sintomo di un rapporto squilibrato nel quale urge migliorare la comunicazione. Ognuno dei due dovrebbe essere felice di contribuire equamente all'unione.

Ma la *parità* può avere significati diversi in base alle persone. Per esempio, alcuni non sopportano lavare i piatti. Fidati di noi: se la madre del tuo partner non è stata in grado di farglieli lavare, *tu* hai poche probabilità di riuscirci. Forse per qualche tempo lo farà per accontentarti, ma prima o poi l'antica avversione riemergerà. A quel punto non devi arrabbiarti, ma trovare un'attività a cui il tuo partner possa contribuire e che lo rende felice.

Ovviamente a tutti piacerebbe evitare di sbrigare certi lavori domestici, e se a uno dei due non piace fare una cosa in particolare, dovrebbe occuparsene l'altro. Se la ripartizione dei compiti risultasse squilibrata, provate a scambiarvi alcune mansioni, così che ognuno sia impegnato in qualcosa che gli piace, o che almeno non detesta.

Anche chi sostiene economicamente la famiglia non è esonerato dal contribuire alla gestione della casa. Lo stesso vale per chi si occupa dei figli.

Un ulteriore sintomo di una relazione squilibrata è quando i partner cominciano a tormentarsi a vicenda, a mettere in piazza i “panni sporchi” e a esprimere commenti negativi sull'altro in pubblico. Tutte le questioni personali dovrebbero rimanere nel privato. Criticare il partner in pubblico, anche se in presenza di amici e familiari, è segno di mancanza di rispetto e di armonia nella relazione. In questo caso dovrete sedervi a discutere quale tensione stia minando il rapporto.

La sincerità è un elemento fondamentale per restare insieme. Avere dei segreti crea difficoltà.

Dovresti cercare di essere il più aperto e onesto possibile con il partner in qualsiasi ambito della vita, non occorre entrare nei dettagli. Se sarai onesto, non avrai nulla da temere. Scoprirai che in questa maniera vi fiderete di più l'uno dell'altra e sentirai di poterti aprire completamente, senza sotterfugi o bugie. La fiducia crea un legame stupendo fra due persone.

### **Sdrammatizza i disaccordi riguardo al denaro**

Per esperienza sappiamo che quando ci sono problemi finanziari le coppie tendono a litigare di più. L'ulteriore stress delle preoccupazioni economiche può esacerbare una situazione già precaria. Spesso si comincia a discutere per qualcosa che in realtà non interessa a nessuno dei due. Significa che la persona è stata spinta oltre il limite della sopportazione da tensioni esterne e inveisce perché frustrata. È una situazione incresciosa alla quale si può porre rimedio.

Il primo passo per prevenire litigi inutili consiste nel fare un bel respiro, pensare e cercare di capire che cos'è che ti sta turbando davvero;

persino il vecchio rimedio d'emergenza di contare fino a dieci aiuta a mettere a fuoco il problema. Il secondo passo è assumere un atteggiamento proattivo per quanto riguarda le tue finanze, così come hai fatto per la vita amorosa. Come è spiegato nel libro *Angeli dell'Abbondanza*, non devi essere un partecipante passivo nel mondo del denaro, così come non lo sei stato nella sfera amorosa.

### *Esperienze condivise*

Un'altra questione importante da prendere in considerazione è che gli angeli vi hanno fatto incontrare e hanno il potere di supportarvi per *rimanere* uniti. Questo non è il momento di dimenticare le influenze divine. Condividere esperienze spirituali può aiutare molto a crescere all'interno della relazione. Non significa che entrambi dobbiate credere esattamente nelle stesse cose, è del tutto ammissibile che abbiate visioni del mondo diverse, a patto che ciascuno si senta ascoltato e rispettato.

Anche se due partner hanno convinzioni religiose differenti, possono intraprendere tante

attività altamente gratificanti per entrambi. Per esempio, quasi tutte le religioni sono sensibili alla bellezza della natura: praticare l'escursionismo, guardare un tramonto o anche trascorre una giornata in spiaggia è un'esperienza spirituale per entrambi. Noi incoraggiamo le coppie a sperimentare per trovare forme alternative di condivisione.

Se tu e il tuo partner avete una spiritualità simile, ci sono tante altre attività alle quali potete partecipare. Un nucleo familiare con una visione spirituale è molto più forte di due persone che si limitano a convivere. Anche se ve la state spassando alla grande, cerca di ricordare che hai bisogno di appagamento spirituale quanto di stimoli fisici, emotivi e intellettuali.

### *Prenditi cura del giardino dell'amore*

Se una relazione è *romantica*, è molto probabile che durerà per tutta la vita, quindi è importante ricordarsi di coltivare il romanticismo. Sia tu che il tuo partner dovrete attivarvi consapevolmente perché la vostra vita insieme continui a essere romantica. Riservatevi degli

appuntamenti serali settimanali, andate via per il fine settimana, uscite per mangiare in un bel ristorante o prendete lezioni di danza insieme. La presenza dei figli può rendere un po' più complicato mantenere vivo il romanticismo, ma non impossibile. Coltivando il giardino dell'amore avrai una relazione appagante e insegnerai ai tuoi figli come mantenere un legame sano e amorevole.

Ci sono aspetti della vita che non possono essere trascurati. Anche chi ha dieci figli deve garantirsi la salute mentale e fisica. E la salute mentale e fisica della tua relazione dipende anche da quello che fai per tener vivo il romanticismo.

Compiere ogni giorno un gesto, anche piccolissimo, che dimostri al tuo partner che lo ami ancora, lo desideri e lo rispetti darà risultati sorprendenti. Il giorno di San Valentino è fantastico, ma è folle pensare che per una coppia sia sufficiente esternare i sentimenti una volta l'anno. Forse pensi di non avere il tempo di farlo tutti i giorni, noi ti diciamo che non puoi permetterti di *non* farlo tutti i giorni. Quanto tempo ci vuole per sistemare una relazione in

crisi o, peggio, trovarne una nuova? Dai a te stesso il permesso di amare il tuo partner con la stessa regolarità con cui ti spazzoli i denti o cambi i vestiti, senza sentirti in colpa per esserti concesso quel tempo.

Nessuna parte della tua vita – compresi lavoro, figli, parenti e studio – è o sarà mai più importante dei momenti teneri e amorevoli condivisi con il partner. Voi due state insieme innanzitutto perché vi amate. Chiunque ruoti intorno alla vostra vita beneficerà dell'esempio amorevole e affettuoso che offrite. Fate di questa relazione il capolavoro della vostra esistenza.

La vita, specie se vissuta impegnandoti con un partner, è un esercizio di equilibrismo che, con un po' di pratica, riuscirai a padroneggiare senza difficoltà. Ricorda solo di rivolgerti agli angeli ogni volta che senti di aver bisogno di un po' d'aiuto.

Cominciamo a coltivare il giardino dell'amore con questa preghiera:

*Angeli dell'Amore, grazie per aver aiutato me e la mia anima gemella a trovarci. So-*

*steneteci nel creare una relazione forte, sana, amorevole, radicata nell'amore incondizionato e che fiorisca ogni giorno.*

*Vi prego di continuare a guidarci nel preservare e sviluppare la nostra relazione perfetta. Aiutateci a tenere cuore e mente aperti verso l'altro, a imparare l'uno dall'altra, a sostenerci e a prenderci cura l'uno dell'altra.*

*Siamo aperti a ogni forma di supporto e intervento divino necessari per consentirci di proteggere la nostra relazione ideale.*

*Grazie, angeli. Vi siamo grati e celebriamo sempre gioiosamente la nostra relazione amorevole.*

**k**

# POSTFAZIONE

Le tre chiavi: essere proattivo,  
devoto e positivo

Gli Angeli dell'Amore ti hanno fornito diversi strumenti e tecniche per trovare l'anima gemella. Questi strumenti sono a disposizione di chiunque in qualunque momento, al di là dell'estrazione sociale e delle convinzioni personali. Disporre di tutto il sostegno che desideri dovrebbe essere fonte di grande gioia e conforto.

Lo scopo di questi esercizi e strumenti – a parte manifestare l'anima gemella – è evitare che tu diventi un mero spettatore della tua vita. Ricorda di adottare sempre un approccio proattivo per ottenere ciò che vuoi. È solo quando rinunci e diventi passivo che permetti a te stesso di essere una vittima.

Arrendersi e lasciar andare sono atteggiamenti molto validi e non implicano che tu debba rinunciare ad aiutare te stesso, bensì che non devi impuntarti su un esito specifico così che gli angeli possano prendere la decisione migliore per te. Puoi comunque parlare, chiedere, pregare e affermare. Ci saranno anche momenti in cui sarai in totale disaccordo con ciò che è stato scelto per te: in questi casi devi farti avanti e comunicare con il Cielo.

Gli strumenti spirituali che hai trovato in questo libro o altrove sono tutti ottimi metodi per comunicare con la Sorgente Divina. Se gli angeli sono i suoi messaggeri, lo sono anche i tuoi pensieri, le tue parole e le tue azioni. E le visualizzazioni, le affermazioni, le preghiere e il pensiero positivo fanno sì che vengano inviati solo i messaggi che desideri trasmettere.

Anche i vari casi esposti nei capitoli precedenti hanno qualcosa in comune: coloro i quali sono stati tanto generosi da raccontare le loro storie hanno seguito quello che si sentivano guidati a fare. Nessuno di loro era un guru, un monaco o una suora. Non avevano alcuna formazione spirituale specifica, sono invece stati in

grado di cogliere piccoli suggerimenti qua e là e di usarli traendone grande beneficio personale.

Perciò ricorda che, se ti attieni alla direzione indicata dal Cielo e dagli angeli, non troverai porte chiuse. Se fai attenzione ai segni e, soprattutto, agisci di conseguenza, scoprirai che ti condurranno in luoghi meravigliosi. Le persone di cui hai letto la storia stavano per rinunciare, poi hanno deciso di aprirsi all'ispirazione divina creando un lieto fine. Quelle persone sono state così gentili da condividere la loro esperienza molto personale con noi, dandoci la possibilità d'imparare qualcosa o d'ispirarci, e per questo le ringraziamo.

Vogliamo lasciarti con un ultimo promemoria: *pensa positivo*. La positività è un potente propulsore del cambiamento; e poi le persone positive attraggono gli altri con naturalezza, al contrario delle persone negative. Ripensa a come ti sei sentito quando hai cercato di consolare e tirare su di morale un amico che si rifiutava di essere felice. È una normale reazione energetica; il resto dell'universo reagisce in modo simile di fronte alla negatività. Qualche volta le cose non vanno come previsto, quindi

è giusto esprimere frustrazione, dubbio, ansia e altre emozioni negative. Ma non lasciare che questi sentimenti ostili assumano il controllo della tua vita.

Quando ti senti sopraffatto o fatalista rispetto a ciò che fai, è il momento di concederti una pausa. Usa le meditazioni presentate nel Passo 2 e nell'Appendice, e non dimenticare di pregare e di rilassarti. Non perdere mai di vista l'obiettivo: trovare la felicità. Se qualcosa non ti rende felice, smetti di farlo.

Questo percorso, come ogni cosa nella vita, è un'avventura: nello specifico, è la *tua* avventura. Più energia ed entusiasmo c'investi, più otterrai, e quando si tratta di un amore romantico l'atteggiamento è tutto. Solo tu puoi decidere se assumere un comportamento positivo e ottimistico; scegliere questa via ti renderà una persona più felice e amorevole.

Infine, ti ringraziamo per aver avuto il coraggio di dare una svolta positiva alla tua vita. Che tu sia alla ricerca di una relazione nuova o voglia rivitalizzare quella che già vivi, fare ciò che è necessario per migliorare è una mossa coraggiosa. Se hai imparato qualcosa di nuovo,

congratulazioni! Ti incoraggiamo a sperimentare prima possibile quanto hai appreso: più ti eserciti, più avrai successo. Se invece quelli esposti sono concetti che già conoscevi, bentornato sul cammino e non dimenticare mai quanto sei potente. Gli Angeli dell'Amore ti sono sempre accanto e puoi comunicare con loro in ogni istante.

Grazie per aver letto questo libro.

k



# APPENDICE

## Meditazioni

Puoi tornare a queste meditazioni ogni volta che ti senti bloccato, sopraffatto o anche solo bisognoso di pace mentale. Consulta questa sezione quando vuoi, perché meditare può aiutarti in qualsiasi passo di questo libro. Il percorso per trovare un nuovo partner può essere scoraggiante e, nonostante l'aiuto degli Angeli dell'Amore, potrebbero esserci momenti in cui ti serve una pausa. Anche se l'intero processo risultasse facile per te, concedersi una pausa di riflessione offre numerosi benefici.

La meditazione è una tecnica di rilassamento semplice ed efficace. Non solo aiuta a distoglierti da qualsiasi cosa possa turbarti, ma t'in-

fonde l'energia necessaria per gestire i problemi in maniera più positiva.

Meditare è un ottimo sistema per iniziare e concludere la giornata. Può donarti la pace e l'energia per andare avanti sentendoti carico spiritualmente, e ti consente di rilassarti e prepararti per un buon sonno costellato di sogni ricchi di messaggi.

Come la preghiera, la meditazione è un metodo per entrare in contatto con la Sorgente Divina: placa la mente, così potrai sentire gli angeli che ti parlano. Se mai avessi dei dubbi sul cammino che stai percorrendo o su come procedere, la meditazione ti aiuta a fare chiarezza.

La mente cosciente (o ego) non cerca deliberatamente di interferire con lo scopo della tua vita e la tua capacità di comunicare. È diventata quel che è a causa dei dolori, delle offese e dei dubbi del passato; impedendoti di comportarti in maniera audace o fuori dall'ordinario cerca di proteggerti da ulteriori sofferenze. Ma questa non sarebbe vita. La meditazione ti consente di aggirare quella parte della tua mente, così da avanzare con coraggio.

Sii gentile con te stesso immediatamente prima e dopo la meditazione, entra ed esci con calma dallo stato di raccoglimento. Per ottenere i massimi risultati, trova un luogo tranquillo e isolato in cui concentrarti. Subito dopo evita le persone negative, perché sarai molto aperto alle loro basse vibrazioni. Permetti davvero a te stesso di trarre il massimo beneficio dalla meditazione e goditela fino in fondo.

Quelli che seguono sono due esempi di meditazione che puoi praticare tutte le volte che desideri. La prima va usata appena ti alzi, per cominciare la giornata con energia ed entusiasmo. La seconda ti aiuterà ad allentare la tensione dopo una giornata frenetica, così potrai riposarti, rilassarti, dormire e sognare pacificamente.

## **Meditazione del mattino: Il Tempio dell'Amore**

*Trova un luogo in cui sederti o sdraiarti. Chiudi gli occhi, rivolgi il palmo delle mani verso il cielo e rilassati. Fai un bel respiro profondo che riempia d'aria il corpo. Espira lasciando uscire tutta l'aria. Inspira ed espi-*

*ra di nuovo. Diventa consapevole del ritmo del tuo respiro ogni volta che inspiri ed espiri. Invoca gli Angeli dell'Amore. Senti la loro presenza mentre respiri il loro amore.*

*Visualizza davanti a te una bellissima scala di marmo bianco. Questa scala maestosa ha otto gradini che conducono a un magnifico tempio. Il numero otto rappresenta l'infinito: è il simbolo del legame fra anime gemelle unite dall'amore per l'eternità. Mentre sali, sei pieno di energia ed emozionato all'idea di visitare il tempio e ti senti guidato a entrare. Superato l'ultimo gradino, di fronte a te si staglia uno splendido tempio bianco con quattro mura e una cupola bianca. Questa forma rappresenta il maschile e il femminile.*

*Varca la soglia del tempio. È l'inizio di un'avventura meravigliosa. Dentro di te senti crescere l'emozione, l'entusiasmo e la consapevolezza che tutto è predisposto per il tuo bene supremo. Guardandoti intorno ti accorgi che ogni muro ha un colore diverso: uno è dorato e rappresenta la connessione col divino che è dentro di te; un altro è rosa e simboleggia l'amore incondizionato; il terzo*

*è verde e allude al potere di guarigione dell'amore; il quarto è argenteo ed evoca il Cielo e la Terra dentro di te.*

*Al centro del tempio c'è un grande rubino. Intorno alla gemma ci sono gli Angeli dell'Amore. Ti danno il benvenuto nel cuore del tempio. Mentre cammini verso gli Angeli dell'Amore, senti la loro energia potente, rassicurante e amorevole. Quando li raggiungi, ti circondano e ti abbracciano. Senti fluire dentro di te l'amore incondizionato. Gli angeli ti fanno cenno di chinarti per toccare il rubino. Tendi la mano e l'appoggi delicatamente sulla pietra. Percepisci amore profondo, passione ed energia vitale scorrere dentro di te. Adesso ognuno degli angeli ti dona un messaggio d'amore speciale: ascoltali attentamente.*

*Ringraziali dei messaggi. Uno degli angeli avanza e ti guarda negli occhi. Mentalmente ricevi un altro messaggio: ti dice che prima devi amare te stesso. Senti che gli Angeli dell'Amore ti stanno guidando verso l'anima gemella perfetta, la relazione che favorisce il tuo bene supremo ed esaudisce i desideri del cuore. Sai che gli Angeli dell'Amore*

*ti stanno aiutando a manifestare la relazione che aspettavi da tempo.*

*Se già vivi una relazione amorevole con l'anima gemella, gli Angeli dell'Amore guidano e sostengono entrambi. Si adoperano affinché la vostra relazione proceda sul cammino della bellezza, dell'amore incondizionato, della gioia e della scoperta.*

*Allontanando la mano dal rubino ti accorgi che la luce degli angeli è più intensa. Ti avvolge come una calda coperta, ti ispira e ti sostiene. Concediti un momento per godere di questa bellissima luce. Hai la sensazione che il cuore si stia espandendo per ricevere l'amore che meriti adesso. Mentre la luce degli angeli diventa sempre più intensa, ritorna a questo tempo, a questo luogo, a questo corpo...*

## **Meditazione della sera: Il Dono**

*Siediti o sdraiati in un luogo comodo. Rilassati, rivolgi il palmo delle mani verso il cielo e chiudi gli occhi. Fai un bel respiro profondo, poi espira completamente. Fai un altro*

*respiro profondo, riempi d'aria i polmoni e la schiena. Espira lasciando uscire tutta l'aria.*

*Questa volta inspirando vedi una bellissima luce verde irradiarsi dal centro della Terra. La luce entra dalle piante dei tuoi piedi, sale attraverso le caviglie, i polpacci, le ginocchia, le cosce, il bacino, l'addome e raggiunge il cuore. Quando espiri, una bellissima luce argentea scende dal cielo ed entra dalla tua testa fin nella gola, le spalle, il petto, il cuore. Continua a inspirare luce verde e a espirare luce argentea.*

*Visualizza di fronte a te un cerchio luminoso. È una luce pervasa da pallide tonalità di azzurro, rosa, verde, giallo e viola. Sei attratto dalla luce e cammini verso questo bellissimo cerchio di colori. Man mano che ti avvicini, la luce ti avvolge e ti abbraccia.*

*Ti senti al sicuro, confortato e sostenuto. La luce che ti circonda comincia a prendere forma e vedi apparire dei volti: sono gli Angeli dell'Amore. Concediti un momento per guardarli negli occhi. Senti calore, protezione, sostegno e amore provenire da ognuno di loro.*

*Un angelo avanza e ti porge una scatola dorata. È vuota. Gli Angeli dell'Amore ti chiedono di riempirla con le preoccupazioni, le angosce, le paure e le frustrazioni che riguardano la tua relazione. Concediti un momento per pensare a tutte le cose che vuoi metterci dentro. Mentre le riponi nella scatola, provi un grande sollievo. Ti stai togliendo dalle spalle il peso di dover cercare una relazione con l'anima gemella. Dopo aver messo l'ultima preoccupazione nella scatola, la chiudi. Mentre la porgi agli angeli, ti senti sollevato e libero. Sai che adesso gli Angeli dell'Amore si faranno carico di questa scatola contenente tutte le inquietudini e le ansie della tua vita sentimentale. Ti stanno liberando da ogni dubbio e timore.*

*Uno dopo l'altro, gli Angeli dell'Amore ti abbracciano. Provi un senso di calma e di pace trasmesso dall'angelo che brilla di luce azzurra. L'angelo che irradia luce dorata ti trasmette sollievo e conforto. Dall'angelo che diffonde luce rosa arriva amore incondizionato. Percepisci energia di guarigione dall'angelo che sprigiona luce verde. Sei profondamente sod-*

*disfatto e senti che va tutto bene mentre posilo sguardo sull'angelo che splende di luce viola.*

*Gli Angeli dell'Amore continuano ad abbracciarti e tu sai che tutto andrà per il meglio. Riesci a sentire l'amore profondo e incondizionato, il sostegno e l'aiuto che stai ricevendo. Hai fede nel fatto che ogni cosa è orchestrata dall'alto per quanto riguarda la tua anima gemella, la tua relazione perfetta e ciò che desideri veramente. Hai il cuore sollevato, la mente calma, il corpo rilassato, lo spirito aperto a ricevere. Sai che gli Angeli dell'Amore ti stanno aiutando a liberarti dalle preoccupazioni per la tua storia d'amore. Confidi negli Angeli dell'Amore e che essi si stanno adoperando per trovare il partner perfetto per te sotto tutti gli aspetti. Stasera, quando ti addormenterai, pensa che gli Angeli dell'Amore ti abbracceranno mentre ti riposi, ti rilassi e ti rigeneri...*

**k**

## GLI AUTORI

Grant Virtue è metafisico di quinta generazione, certificato Angel Therapy Practitioner® e medium. Grant ha rafforzato le sue naturali doti intuitive e spirituali nel corso degli anni, grazie al suo lavoro e alla sua formazione non comune.

[www.grantvirtue.com](http://www.grantvirtue.com)

Melissa Virtue ha iniziato a studiare sogni e comunicazione angelica fin da giovanissima. È Angel Therapy Practitioner®, medium ed esperta di interpretazione dei sogni.

[www.sacredsolas.com](http://www.sacredsolas.com)

Copyright © 2017 by Grant Virtue and Melissa Virtue  
First published in the United Kingdom by Hay House  
Titolo originale: *Angels of Love. 5 Heaven-Sent Steps to Find and  
Keep the Perfect Relationship*  
Traduzione: Paola Simonetti



© 2021 My Life  
My Life srl, Coriano (RN)

Tutti i diritti riservati.

Gli autori di questo libro non dispensano consigli medici né prescrivono l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento degli autori è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, gli autori e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.