

CONSIGLI PER MEDITARE con *l'Energia degli Angeli*

Astrid Holm

Espandi il tuo potenziale con la meditazione

Conosci le anemoni, i *fiore del vento*? Sono tra i fiori più belli e delicati sul pianeta e per questo hanno bisogno di molte cure e di molto amore. Proprio come la nostra anima, che va nutrita e curata costantemente affinché possa sbocciare in tutta la sua bellezza.

La meditazione è acqua e nutrimento. Ti aiuta a entrare in contatto con la parte più intima di te, in cui sono riposti i tesori più preziosi: le emozioni.

Quando le tue emozioni sono buone, sane e in sintonia con l'energia dell'universo, anche il tuo corpo gode di benessere ed equilibrio.

È scientificamente dimostrato che una pratica costante della meditazione abbinata a uno stile di vita adeguato, aiuta a diminuire l'adrenalina e il cortisolo, anche detti "ormoni dello stress", che sono un vero e proprio veleno per il corpo e la psiche e un ostacolo alla felicità. Diminuendo gli ormoni dello stress, puoi ridurre le eventuali infiammazioni e innalzare la risposta immunitaria dell'organismo.

Meditare potenzia anche le risorse cognitive in quanto abitua la tua mente a focalizzarsi su emozioni positive quali gratitudine, libertà, compassione, senso di appartenenza. In questo modo migliori la memoria e sblocchi i canali della creatività, in una formidabile sinergia di mente, corpo e anima.

La meditazione è una pratica smart che puoi fare ovunque e nei modi che ti sono congeniali, l'importante è dedicarle un tempo costante. Una mezz'ora tutti i giorni sarebbe l'ideale, ma forse questa è la parte più difficile. Gli impegni quotidiani ti trascinano via e spesso la sera sei stanca e demotivata. La tua anima, però, ha bisogno di acqua e d'amore costanti e trovare una guida sicura a cui poterti affidare durante le tue sedute di meditazione può essere un valido aiuto.

Ti regalo alcuni consigli e spunti di riflessione per conoscerti meglio e focalizzarti su quei principi di consapevolezza interiore che sono alla base di una meditazione efficace e l'anticamera di una vita serena e appagante.

Consigli per Meditare



1. Ascolta le tue emozioni

Meditare significa riflettere, entrare in contatto con il tuo io più profondo, osservarti da dentro e liberare lo spirito dagli impegni e dalle incombenze quotidiane, permettendoti di accedere a un livello di concentrazione elevato: un luogo di pace assoluta dove ascoltare le tue emozioni per armonizzarle con il grande respiro dell'universo.

Chiudi gli occhi, equilibra il tuo respiro e focalizza le emozioni che appesantiscono la tua anima. Accoglile come una parte necessaria di te e poi lasciale andare. Respiro dopo respiro liberati da rabbia, rancore e paura che sono un freno alla tua vita e alla ricerca della felicità.

Adesso rimani in ascolto delle emozioni positive. Sentile scorrere in te e rilassati. Il respiro è il tuo miglior alleato, è il punto di partenza e di approdo del tuo percorso di crescita interiore.

*I tuoi tesori sono dentro di te.
Comprendili e custodiscili con amore.*

Astrid



2. Esplora la forza guaritrice del perdono

Tutti possono sentirsi in pace con se stessi e con gli altri se accolgono il perdono e la compassione nei loro cuori.

Un perdono rivolto non solo all'esterno ma soprattutto all'interno, a noi stessi e alle nostre fragilità. Siamo esseri umani e come tali commettiamo degli errori, ma gli errori non sono un male quando comprendiamo che sono il mezzo più potente a nostra disposizione per evolverci e migliorarci.

Per riuscirci dobbiamo osservare noi stessi e gli altri allo stesso modo in cui ci guardano gli angeli: con serenità, compassione e sospensione del giudizio.

Il perdono libera lo spirito e ti permette di veleggiare in mare aperto. Senti il respiro entrare in te e accogli tutto ciò che sei con dolce comprensione e compassione infinita.

*Se perdoni te stessa,
avrà la capacità di perdonare anche gli altri.*

Astrid



3. Apriti alla bellezza interiore

Come tutti, forse anche tu hai qualche aspetto di te o della tua vita che vorresti migliorare. Questo è positivo perché è il segnale che sei aperta al cambiamento e alla crescita interiore.

La meditazione ti aiuta a focalizzare i tuoi bisogni, anche quelli più profondi e inespresi. Ti aiuta a entrare nel flusso dei pensieri positivi per illuminare la bellezza che custodisci dentro di te, la tua "abbondanza naturale".

Divenire consapevole di questa abbondanza ti consentirà di attrarre tutto il bello e il buono che desideri per te e per i tuoi cari.

Un atteggiamento positivo e ottimista è la strada maestra per soddisfare le proprie aspirazioni e ottenere un benessere genuino e duraturo che possa espandersi all'esterno, in un caleidoscopio d'amore che si riverbera da te agli altri in un gioioso girotondo.

*L'anima è il bagaglio,
la bellezza è il suo contenuto.*

Astrid



4. Lasciati guidare dalla forza dell'amore

Non importa quanti disagi stai attraversando in questo momento della tua vita, l'amore è capace di superare qualsiasi ostacolo ed è il motore che aiuta a reagire a ogni situazione, anche la più complicata e insostenibile.

L'universo stesso è governato dalla forza dell'amore e l'universo è dentro di te. Con questa immagine impressa nel cuore, chiudi gli occhi, ascolta il tuo respiro e lasciati trasportare dalle immagini di chi ami. Osserva i loro volti, ascolta la loro amorevole voce che risuona dentro di te, senti l'affetto, il calore e la tenerezza del vostro vivere quotidiano, lasciati pervadere dall'energia che ti trasmettono.

Ora sentiti grata per tutto l'amore che hai, per quello che ricevi e quello che dai.

Essere consapevole di ciò che la vita e il Cielo ti regalano ogni giorno è il modo più equilibrato e creativo per vivere in armonia e innalzare le tue vibrazioni.

*Non c'è alcun disagio che non possa essere risolto
con l'amore e con amore.*

Astrid



5. Rifletti sul potere della creatività

Carl Sagan, un astronomo di fama internazionale, diceva: “Noi viviamo la nostra vita senza comprendere quasi nulla del mondo”. Ed è vero, perché siamo sempre di corsa e abbiamo poco tempo per tutto, anche per stare un po’ con noi stessi.

Meditare ti conduce verso te stessa con amore e rispetto e ti aiuta a espandere la tua energia creativa. Quella stessa energia che ti permette di superare le difficoltà in maniera insolita e sorprendente, che ti fa apprezzare la bellezza da cui sei circondata e ti fa sentire connessa con l’armonia dell’universo.

Sii creativa per il puro piacere di esserlo e tieni sempre presente che alcune creazioni servono a condurti verso qualcosa di più grande. La creatività stessa ti purifica, ti dà energia ed è di per sé una grande ricompensa.

*L’universo e tutte le sue dimensioni sono dentro di te.
Libera l’immaginazione.*

Astrid



6. Accogli la tua felicità

Come insegnano le dottrine orientali, la felicità non esiste al di fuori di noi. Va cercata nel nostro intimo, nel nostro stato vitale.

Il primo passo per trovarla e renderla un aspetto positivo della nostra vita è entrare in contatto con noi stessi.

Chiudi gli occhi, ascolta il tuo respiro e osserva i tuoi pensieri da un punto di vista privilegiato: quello della tua anima. Da lì puoi guidare con equilibrio e consapevolezza le emozioni, potenziando le tue risorse innate per creare la vita che desideri e accogliere la tua felicità.

Tutti gli esseri umani hanno dentro di sé lo stesso potenziale e possono raggiungere la felicità, contribuendo al loro benessere e a quello della società in cui vivono.

*La felicità interiore è il bene inestimabile
che nessuno potrà mai portarti via.*

Astrid

