Scrollarsi il Peso

Fisico, Emozionale, Mentale e Spirituale

Giorno 1

Trova nella tua vita la leggerezza luminosa. Un viaggio personale

1. **Rifletti sui modi ti senti appesantito nella vita. Scrivi una lista delle cose che ti pesano nella mente, nel corpo e nello spirito per alleggerirli in queste tre settimane.**

Ciò che mi appesantisce è la carenza economica e quella affettiva

2. **Scrivi tre cose che puoi fare per trovare leggerezza nella vita. Per esempio potrebbe essere ascoltare musica, fare una camminata o giocare con i bambini.**

Viaggiare, fare l’amore,amare la vita

3. **Rifletti su cosa nutre il tuo essere interiore e quindi descrivi due cose che puoi fare oggi per nutrire il tuo spirito.**

Essere in armonia con l universo, avere stima e fiducia di me stessa

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Ripristinare la gioia di vivere

Giorno 2

Trasformare il Peso in Luce

1. Scrivi cosa hai sentito oggi di pesante e resistente per te, non solo fisico ma anche emotivo.

2. Descrivi il tuo strumento più efficace per rimuovere ogni sensazione di pesantezza. Può essere fare un bagno di aromaterapia o andare a ballare la salsa.

3. Scrivi una breve descrizione del momento di oggi in cui hai sentito di essere più completamente coinvolto nel presente. Descrivi anche il tuo stato mentale- era tranquillo, sveglio e ricettivo?

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 3

Cominciare dall’equilibrio emozionale

1. Rifletti su una situazione negativa del passato che non hai maneggiato bene come avresti voluto fare. Scrivi come potresti rispondere in modo diverso la prossima volta.

2. Descrivi un momento di ieri o di oggi quando hai sentito che tutto scorreva liscio ed eri a tuo agio. Così ci si sente in una vita in equilibrio.

3. Descrivi una zona della tua vita-tipo le tue relazioni, lavoro o salute- dove vorresti fare esperienza di maggiore fluidità ed equilibrio. Vai avanti e descrivi come questo potrebbe cambiare la esperienza di quella zona della tua vita.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 4

La soddisfazione contiene la chiave

1. Scrivi di una mancanza nella tua vita che è stata soddisfatta da voglie o da cattive abitudini.

2. Ora scrivi come puoi affrontare più direttamente quella mancanza. Per esempio, se la mancanza di auto-stima è gran parte di ciò che governa le abitudini tossiche, prendi in considerazione di aiutare qualcuno usando il talento che hai. Potrebbe trattarsi di dare lezioni di piano se sei musicista o aiutarli a cavarsela dalle spese d'impresa su sei bravo con i numeri.

3. Fai una lista delle aree della tua vita in cui già ti senti soddisfatto e quindi scrivi come puoi cominciare a costruire a partire da quella soddisfazione.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 5

Risolvere il dilemma della fame

1. Oggi impariamo che il sonno è vitale per l'abilità del corpo di comunicare i suoi bisogni in modo corretto. Prendendo in considerazione come puoi sostenere al meglio in modo naturale i tuoi bioritmi, scrivi tre cose che potresti fare per migliorare il tuo sonno.

2. Oltre alla meditazione giornaliera scrivi una cosa che puoi far rientrare nel tuo programma per scaricare lo stress quotidiano. Potrebbe essere semplice come fare una passeggiatina di 5 min.

3. Fai una lista di cose che puoi fare per rendere più regolare la tua routine giornaliera, riguardo alla dieta, al sonno e alla attività fisica.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 6

La chiave dello Stimolo Positivo

1. Scrivi su due gesti di gentilezza che oggi puoi offrire a due persone che hai intorno per essere una fonte di amore e positività al lavoro o a casa.

2. Quale relazione ti dà i maggiori stimoli positivi? Scrivi su come questa relazione ti ha cambiato in meglio.

3. Ora scrivi tre cose che puoi fare per sostenere tutti gli aspetti positivi di tutte le tue relazioni.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 7

L’equilibrio completo è l’equilibrio naturale

1. Descrivi tre fonti di ispirazione nella vita che continuano a farti tendere ad essere il meglio di te.

2. Fai una lista delle zone della tua vita in cui ti senti frustrato. Nota e descrivi come questa frustrazione e autocritica frammenti la tua vita e ti mantenga fuori equilibrio.

3. Scrivi come essere amoroso e compassionevole con te stesso ti sia più di aiuto che essere impaziente. Descrivi come la gentilezza verso di te e la auto accettazione guarisca, integri e riequilibri la vita.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 8

Rendere la Leggerezza il Nuovo Te stesso

1. Scrivi in quali modi oggi riesci a lanciare una occhiata al tuo vero sé: tramite momenti di bellezza, verità, creatività, e beatitudine. Includi come ti senti in questi momenti. Ricorda a te stesso che questa è una realtà che è sempre tua.

2. Rifletti sui momenti di oggi quando devi combattere e usare sforzo. Ora descrivi come questi momenti di contrasto ti fanno sentire.

3. Come parte del processo di guarigione come potresti rimuovere certi pesi quotidiani che stai portando? Descrivi tre azioni che puoi fare per alleggerire il tuo carico fisicamente, psicologicamente o emotivamente. Per esempio passare più tempo con le persone che ti tirano su il morale ed emanano energia positiva.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 9

Mettere in pratica le tue convinzioni

1. Scrivi tre convinzioni positive su te stesso in cui credi fermamente, quindi fai una lista di un modo in cui puoi agire partendo da lì. Per esempio se hai una buona immagine di te stesso fai un passo per migliorare l'immagine che qualcun altro ha di sé.

2. Identifica tre convinzioni negative su te stesso, quindi fai una lista di una cosa che puoi fare per ogni convinzione che potrebbe aiutare nel diminuirla e curarla. Dovrebbe essere un passo che puoi realisticamente e facilmente compiere. Per esempio se credi di essere difficile da amare, prendi in considerazione un modo per agire in modo più amichevole e mostrare agli altri i tuoi sentimenti positivi verso di loro, che è il modo in cui si comportano le persone amabili.

3. Scrivi tre modi in cui potresti essere più tollerante con te stesso invece di auto-critico. Per esempio potresti smettere di buttarti giù in pubblico.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 10

La soddisfazione completa viene dalla Pace

1. Scrivi tre modi facili per portare più pace nella tua vita. Per esempio puoi goderti 5 o 10 minuti di tempo libero due volte al giorno o camminare all'aria aperta nell'aria fresca e al sole all'ora di pranzo.

2. Scrivi tre cose di tutti i giorni che ti annoiano o ti agitano, quindi fai una lista dei modi più semplici per migliorarle. Per esempio te ne puoi andare dalle situazioni stressanti o unirti a un gruppo che condivide un'auto se il viaggio pendolare ti porta frustrazione e irritabilità.

3. Rifletti e annota nel diario la tua visione ideale di amicizia che sia confortevole, facile piena di luce e risate e che ti consoli quando sei giù. Fai una lista di modi in cui potresti rendere una amicizia corrente più vicina al tuo ideale. Per esempio puoi ascoltare e simpatizzare di più.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 11

Guarire le tensioni nascoste

1. Considera una problematica personale che ti piacerebbe guarire, come la rabbia o l'insicurezza. Fai una lista oggi dei modi in cui sei stato consapevole di questo problema.

2. Fatta la lista della tua consapevolezza di questi argomenti difficili, scrivi come avresti potuto reagire diversamente. Per esempio, invece di arrabbiarti e incolpare qualcun altro, avresti potuto ammettere i tuoi sentimenti.

3. Rifletti sulle vittorie nella guarigione che hai sperimentato in passato. Forse eri solito da bambino avere paura dei cani finché gradualmente hai imparato a restargli vicino rilassato e a goderti la loro compagnia. Non importa quanto possono essere piccole vittorie. Scrivi come sei guarito nel passato per rinforzare la convinzione che puoi guarire i problemi presenti con la consapevolezza e il potere della intenzione.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 12

Il Guaritore e il Guarito sei Tu

1. Ripensa a un momento negli ultimi giorni quando sei stato tentato di indulgere in una cattiva abitudine. Nota la lotta interiore come una parte di te che si scontra con un'altra parte. Come ti ha fatto sentire questa lotta interiore?

2. Esplora nel diario modi semplici che possano diminuire questo conflitto interiore. Per esempio potresti smettere di definire una tua parte "cattiva" e l'altra "buona".

3. Ora espandi almeno un modo in cui puoi evitare la auto critica che crea il conflitto interiore. Per esempio potresti allontanarti da una situazione piena di contrasto e di tentazione, dandoti qualche momento per trovare il tuo centro e calmarti.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 13

Il Momento Presente è la tua bussola e il tuo compasso

1. Quali sono stati oggi i momenti in cui ti sei sentito più presente? Questi potrebbero essere segnalati dal sentirsi felici, liberi, senza pesi, accettati, vivi, creativi e pieni di energia. Rinforza quanto è bello e buono il sentirsi di essere presenti.

2. Descrivi i momenti di oggi quando sei stato spinto fuori dall' "adesso" da distrazioni, fastidio nel corpo, brutti ricordi, abitudini, discorsi di altre persone, emozioni negative o stress.

3. Descrivi tre modi per far diminuire queste influenze che ti portano via dal momento presente. Per esempio potresti rendere il tuo spazio di lavoro più tranquillo o spegnere il cellulare per breve tempo.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 14

Molte rotture di schemi, una sola vittoria

1. Scegli una abitudine che ti piacerebbe perdere. Descrivi ogni caso in cui hai ceduto alla abitudine nella settimana passata. Come ti sei sentito in quei momenti?

2. Ora scrivi la risposta che invece ti piacerebbe dare. Per esempio se hai ordinato una ricca porzione di dolce e dopo ti senti in colpa, la risposta che ti piacerebbe dare è di sentirti bene per non aver ordinato il dolce restando senza senso di colpa dopo.

3. Identifica passi praticabili che puoi attuare per promuovere la risposta che vuoi dare. Per esempio potresti portarti addosso un appunto nel portafoglio che dice: “Se non mi abbandono al mio vizio, mi sento molto meglio”.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 15

La Trasformazione riguarda la tua storia personale

1. **Guardando dalla finestra o in giro per la stanza scrivi cinque cose nuove che vedi che non avevi notato prima. Per esempio potresti notare come il sole brilla attraverso le foglie dell'albero, le ombre che si formano dai quadri sul muro, o il leggero odore nella stanza.**

2. **Pensando alla storia della tua vita , scrivi qualche riga su come in essa due tematiche-amore e luce-si sono intrecciate fra loro.**

3. **Quale nuova tematica vuoi sviluppare nella storia della tua vita? L'intimità, la creatività, la gioia, la sicurezza, il successo? Metti l'attenzione solo su questo tema, descrivi come potrebbe manifestarsi nelle prossime settimane.**

4. **Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.**

Giorno 16

La tua percezione detiene la chiave

1. **Metti attenzione a qualcosa o qualcuno che consideri bello. Descrivi in dettaglio gli aspetti positivi che associ a questa persona o oggetto. Nota anche come ti senti riguardo ad ogni qualità.**

2. **Ora scrivi come vedi queste stesse qualità in te stesso. Se ti senti inibito, descriviti come se fossi visto dagli occhi di qualcuno che ti ama veramente.**

3. **Ora fissa l'attenzione su qualcuno che senti in modo negativo. Come potrebbe essere vista questa persona da qualcuno che veramente la ama? Lascia che questa modifica della percezione si approfondisca mentre scrivi.**

4. **Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.**

Giorno 17

Vinci il gioco della Mente

1. **Rifletti su una paura o un ansia che hai avuto per lungo tempo:Descrivi come è cominciata, quindi annota ogni beneficio che hai ricavato da questo sentimento negativo. Per esempio ti ha fatto sentire più al sicuro o ti ha protetto dai guai?**

2. **Descrivi ogni inconveniente che hai sperimentato causato da questa stessa paura o ansia. Per esempio ti teneva in uno stato continuo di preoccupazione o ti creava ancora più paure?**

3. **Scrivi cosa hai scoperto con questo esercizio e come vedi ora in una nuova luce questa paura o ansia. Questo vuol dire vincere al gioco della mente- far risplendere la luce della consapevolezza sulle tue abitudini inconsce. Puoi anche applicare questo stesso metodo ad ogni vecchia ferita, traumi e problemi che sono rimasti persistenti per anni senza cambiare.**

4. **Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.**

Giorno 18

Riprendi il tuo potere

1. **Concentrati su un peso che stai portando, sia che sia fisico, mentale o emotivo. Scrivi tutte le ragioni che hai per sostenere questo peso. Per esempio puoi sentire che è tuo dovere o che qualcun altro te lo ha imposto.**

2. **Vicino ad ogni ragione , descrivi quanto credi attualmente che ogni ragione sia valida, proprio in questo momento. Accantona le vecchie convinzioni. Parla di come ti senti proprio adesso.**

3. **Ogni volta che sosteniamo dei pesi abbiamo lasciato andare in parte il nostro potere personale. Scrivi nel diario come puoi riconquistare il tuo potere, concentrandoti su passi pratici che siano attuabili. Per esempio puoi rimetterti in piedi da solo o puoi rivolgerti ad un amico che ha gestito con successo lo stesso problema o onere.**

4. **Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.**

Giorno 19

Vivere la vita con amore

1. L'aspetto spirituale dell'amore è più di un sentimento personale o una emozione. Scrivi i momenti di oggi in cui hai fatto esperienza di qualcuno dei valori dell'amore superiore che seguono: compassione, perdono, sollecitudine, tolleranza e astensione dal giudizio.

2. Scegli uno di questi valori dell'amore superiore che vorresti sperimentare di più. Per esempio se scegli il non-giudizio puoi passare più tempo con gli amici e familiari che ti accettano e ti sostengono proprio così come sei.

3. Riporta nel diario come puoi aiutare gli altri a fare esperienza di questo stesso valore, facendo dono dell'amore a qualcun altro.

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.

Giorno 20

Vivere senza pesi

1. **Giudicare se stessi ci mantiene un peso addosso, sia che sia fisico mentale o spirituale. Concentrati su come giudichi te stesso con i dettagli dei modi in cui lo fai. Per esempio puoi accusarti quando ti capitano brutte cose oppure sentire che ti mancano delle caratteristiche positive che altre persone hanno.**

2. **Prendendo ogni argomento di auto-critica, fai finta di essere il tuo migliore amico o un amato membro della famiglia. Per ogni argomento scrivi cosa quella persona potrebbe dirti a riguardo.**

3. **Adesso che hai visto entrambi i lati della medaglia, quale punto di vista ti sembra quello giusto? Il punto di vista della tua autocritica o il punto di vista di qualcuno che ti ama?**

4. **Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.**

Giorno 21

Portare Luce nel Mondo

1. **Ripensa a un piccolo peso o a un frammento di autocritica che è stato sistemato oggi o ieri. Scrivi nel diario come è accaduto e congratulati con te stesso per questa vittoria.**

2. **Descrivi la prossima piccola vittoria che vuoi conquistare e perché. Per esempio potresti essere più comprensivo sul tuo peso o apprezzare di più chi sei tu in questo momento.**

3. **Descrivi come puoi portare più luce e amore alle persone che ti sono vicine. Per esempio puoi ascoltare con più simpatia e notare le cose positive quando le osservi invece di lascarle passare.**

4. **Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.**

Giorno 22

Una cosa da festeggiare ogni giorno

1. La migliore persona che puoi essere, adesso, è chi tu sei adesso. Quali sono tre qualità, presenti ora nel tuo sé, che tu ammiri?

2. Libertà è la sensazione che arriva quando abbracci la leggerezza luminosa e la gioia della tua esistenza, proprio in questo momento. Scrivi di come provi la gioia di vivere, non nel futuro ma nel tuo viverla oggi.

3. Se un angelo venisse a te e ti chiedesse come la tua vita è una benedizione per te stesso e per gli altri, cosa potresti rispondere?

4. Usa questo spazio per ulteriori riflessioni sulla tua esperienza di oggi.