



LE 14 SFACCETTATURE DEL SÉ INTEGRO

Quaderno di lavoro esperienziale

Svitlana Felyk

In stretta collaborazione con Svetlana Magnitskaya

Parte I



QUADERNO DI LAVORO

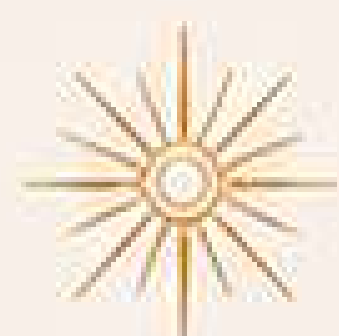
Il Corpo come Casa: 14 Pratiche

Le 14 sfaccettature del Sé integro

*Un percorso esperienziale di trasformazione
attraverso corpo, respiro e consapevolezza*



Nome:



Data di inizio:



Data di fine:



INTRODUZIONE

Tu sei già integro.

Sembra troppo semplice?

Non si tratta di capirlo con la mente,
ma di percepirlo nel corpo,
nel respiro, nel silenzio tra i pensieri.

Questo quaderno è stato creato per essere vissuto.

Ogni sezione, ogni stato,
è una chiave per riscoprire
una sfaccettatura della tua integrità.

COME USARE QUESTO QUADERNO

Per ciascuno dei 14 stati, segui questo rituale:

Fase

1. Preparazione

2. Indicatore corporeo

3. Meditazione immersiva

4. Riflessione

5. Integrazione

Azione

Leggi il paragrafo introduttivo

Rispondi per iscritto alle domande

Leggi il testo, poi chiudi gli occhi e pratica (puoi registrarti)

Subito dopo, scrivi le tue scoperte

Nei 3-5 giorni successivi, scegli e spunta le azioni

STATO 1: FIDUCIA

La leggerezza di un uccello in volo

1. PREPARAZIONE

La fiducia non è credere che tutto andrà per il meglio. La fiducia vive nel corpo. Nelle spalle rilassate. Nel respiro calmo. In quella strana concessione a sé stessi di non sapere cosa succederà tra un minuto.

Questa pratica non costruisce la fiducia. Rimuove gli ostacoli.

2. INDICATORE CORPEO

Prima di affidarti alla fiducia, osserva ciò che ti ostacola.

Siediti comodamente: piedi sul pavimento, schiena dritta, mani sulle cosce. Fai tre respiri lenti. Ora rispondi:

Dove nel tuo corpo risiedono in questo momento la tensione, l'ansia, il desiderio di controllare tutto? _____

Di che colore è questa tensione? _____

Ha una forma? _____

Se emettesse un suono, quale sarebbe? _____

A cosa assomiglia? _____

Come si presenta al tatto? (caldo/freddo, denso/soffice, liscio/ruvido) _____

Che odore ha? _____

Che sapore ha questa tensione in bocca? _____

Se la tua sfiducia parlasse, quale frase ripeterebbe all'infinito? _____

Ora chiudi gli occhi. Senti le risposte, non solo pensarle. Poi scrivi qui ogni altra sensazione emersa: _____

RICORDO RISORSA

Ricorda un momento (anche piccolo) in cui hai permesso che qualcosa accadesse senza il tuo intervento; e tutto si è risolto da sé.

Che sensazione provi nel corpo quando ripensi a questo ricordo? _____

Colore, suono, temperatura, odore, sapore di quel ricordo: _____

3. MEDITAZIONE IMMERSIVA

Leggi prima tutta la meditazione. Poi chiudi gli occhi, metti musica rilassante e inizia. Immagina di essere un grande uccello forte – un'aquila, un falco, un gabbiano – ciò che per te simboleggia libertà e forza.

Sei in piedi tra le rocce, su una grande pietra solida. Il vento gioca con le tue piume. Fai un respiro profondo e, mentre espi, ti spingi delicatamente con le zampe. Senti la corrente ascensionale che ti solleva. Spieghi le ali e ti affidi semplicemente al vento, che guida il tuo volo.

Presta attenzione alle tue sensazioni: correnti d'aria calde o fresche, la vibrazione delle piume, la vista meravigliosa delle montagne e dei fiumi sottostanti.

Durante il volo, guarda in lontananza: lì vedrai altri uccelli. Osserva la tua reazione: calma, ansia, rivalità? Permettiti di rilassarti e senti che le loro correnti ti sostengono, e le tue sostengono loro.

Scegli un uccello in lontananza come simbolo di ciò di cui puoi fidarti nella vita (una persona, una situazione, la tua saggezza o la vita stessa).

Senti semplicemente questa fiducia.

Quando senti che è abbastanza, torna lentamente: muovi le dita, senti il tuo corpo. Fai un respiro e un'espiazione, apri gli occhi.

Se durante la pratica provi ansia, ripeti a te stesso: «Mi fido del mio flusso».

4. RIFLESSIONE

Subito dopo la meditazione, scrivi:

Quale parte del tuo corpo ha reagito con maggiore intensità durante il volo? _____

Qual è stata la tua reazione verso gli altri uccelli? _____

Cosa ti ha ricordato? _____

Se hai scelto un uccello come simbolo di fiducia, chi o cosa rappresenta per te? _____

Immagini, parole, sensazioni, metafore che ti sono rimaste: _____

5. INTEGRAZIONE NELLA VITA

Scegli almeno due azioni per i prossimi 3-5 giorni e spuntale quando le hai completate:

Cinque minuti senza programma: Al mattino, scegli un'attività domestica. Inizia senza pianificare. Se ti sorprendi a voler controllare tutto, espira e continua.

Domanda-ancora: In qualsiasi momento di ansia, chiediti: «Se in questo momento avessi fiducia in me stesso e nella vita, quale sarebbe il passo più piccolo che farei?» Fai la prima cosa che ti viene in mente.

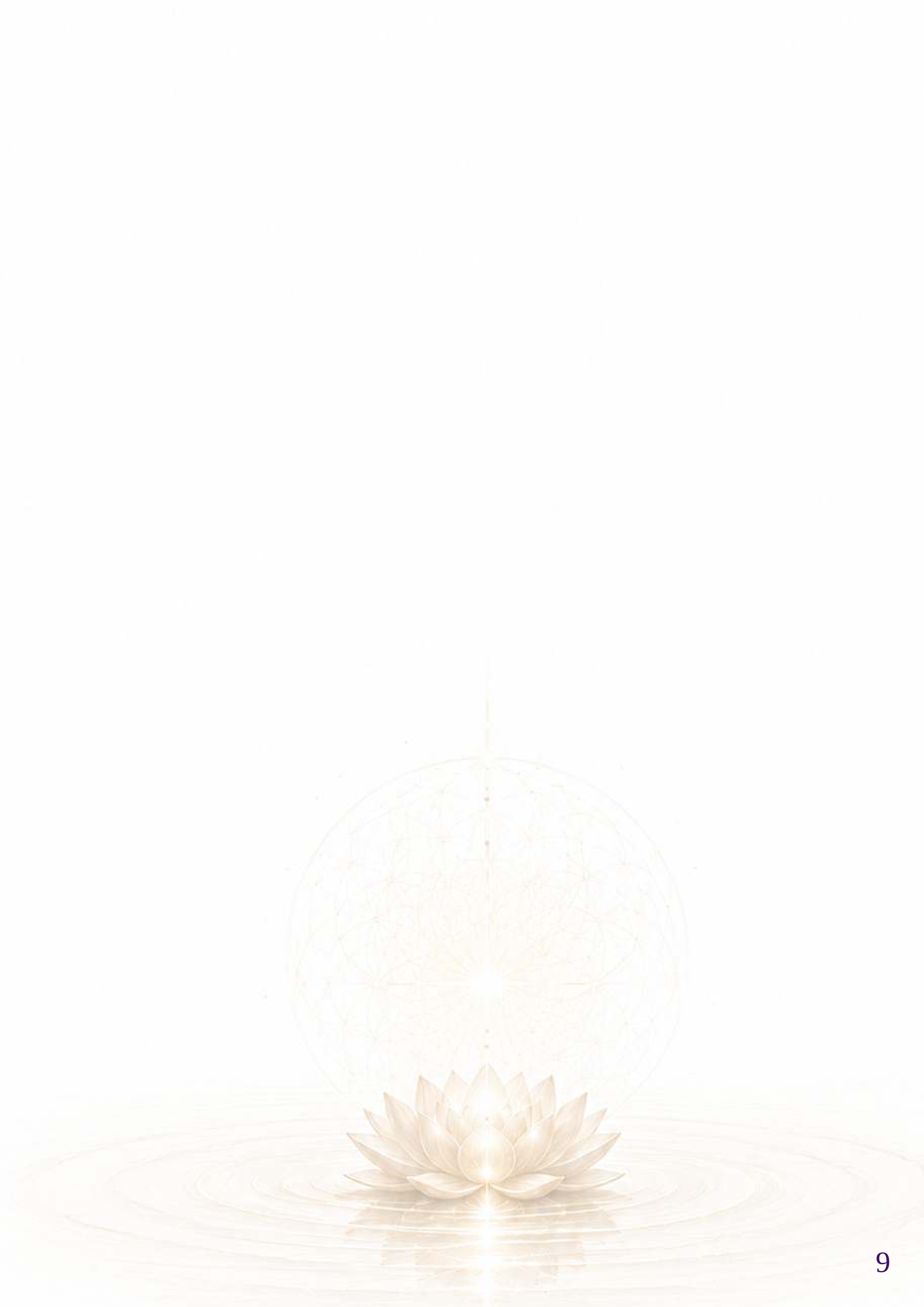
Frase del giorno: Ogni mattina, guardandoti allo specchio, ripeti: «Ho fiducia nel mio flusso. Il mio percorso è libero e ha una direzione.»

Note sui tuoi progressi (dopo qualche giorno): _____

SPAZIO LIBERO _____

Disegna, scrivi parole, scarabocchia, incolla qualcosa, ciò che rappresenta la tua esperienza con la Fiducia.





STATO 2: SICUREZZA

Il rifugio interiore

1. PREPARAZIONE

La sicurezza è il luogo dove tutte le tue parti, luminose e oscure, forti e vulnerabili, possono stare insieme, senza lotta né difesa.

Questa pratica apre la porta della tua casa interiore. Lì dove sei già al sicuro.

2. INDICATORE CORPEO

Siediti comodamente: piedi sul pavimento, schiena dritta, mani sulle cosce. Tre respiri lenti. Rispondi:

Dove si annida la paura o l'insicurezza nel tuo corpo in questo momento? _____

Di che colore è quel luogo? _____

Ha una forma? _____

Emette un suono _____

A cosa assomiglia? _____

Come si presenta al tatto? (caldo/freddo, pungente/morbido) _____

Che odore ha questo punto di tensione? _____

Ne percepisci il sapore? _____

Se la tua vulnerabilità potesse parlare, quale frase ripeterebbe all'infinito? _____

Ora chiudi gli occhi. Senti le risposte. Poi scrivi qui ogni altra sensazione: _____

RICORDO RISORSA

Ricorda un momento (anche brevissimo) in cui ti sei sentito completamente al sicuro (infanzia, presenza di qualcuno, un luogo).

Quale sensazione fisica associ a quel ricordo? _____

Colore, suono, temperatura, odore, sapore: _____

3. MEDITAZIONE IMMERSIVA

Immagina davanti a te un luogo in cui ti senti assolutamente al sicuro. Questo è il tuo rifugio personale.

Può essere un antico castello di pietra calda, un tempio luminoso sotto la cupola del cielo notturno, o l'angolo più accogliente del mondo creato appositamente per te. Non inventare nulla: lascia che l'immagine venga da sé.

Ti avvicini alle sue porte. Si aprono silenziosamente per accoglierti.

Entra. Guardati intorno. Qui regnano l'ordine e il comfort perfetti per te. Qui profuma di pace, di legno antico, di silenzio.

Qui sei al sicuro. Queste pareti ti proteggono. Puoi rilassarti completamente. Espirare. Lasciar andare la tensione. Qui puoi semplicemente essere te stesso.

Ora invita qui tutte quelle parti di te che sei abituato a nascondere.

La tua vulnerabilità. La tua stanchezza. Le tue paure. La tua ombra.

Lascia che si sistemino qui, in questo spazio protetto.

Guarda: quanto stanno bene e tranquilli qui.

E proprio al centro di questo rifugio nasce una luce morbida, dorata, viva.

È la luce della cura e dell'accettazione incondizionate.

Avvolge dolcemente ogni parte di te. Riscalda. Calma.

Questa luce è dentro di te. È la tua forza interiore, il tuo amore per te stesso.

Fai un respiro profondo: inspira questa luce. Espirando, rafforza il tuo campo protettivo. Rimani in questa luce.

Quando senti che è abbastanza, torna lentamente: muovi le dita, senti il tuo corpo. Apri gli occhi. Se provi ansia, ripeti: «Sono al sicuro. La mia casa è dentro di me».

4. RIFLESSIONE

Quale parte del corpo ha reagito in modo più intenso durante la pratica? _____

Com'era il tuo rifugio? (materiali, colori, suoni, odori) _____

Come hai reagito all'invito delle parti "oscure" di te?_____

È stato facile per loro entrare?_____

Se è apparso un simbolo di sicurezza, chi o cosa rappresenta per te?_____

Immagini, parole, sensazioni: _____

5. INTEGRAZIONE NELLA VITA

Tre respiri nel rifugio. Ogni volta che senti ansia, chiudi gli occhi. Tre respiri lenti. Ad ogni inspirazione, torna mentalmente nel tuo rifugio.

Permettiti di essere chiunque. Scegli una parte vulnerabile che di solito nascondi.

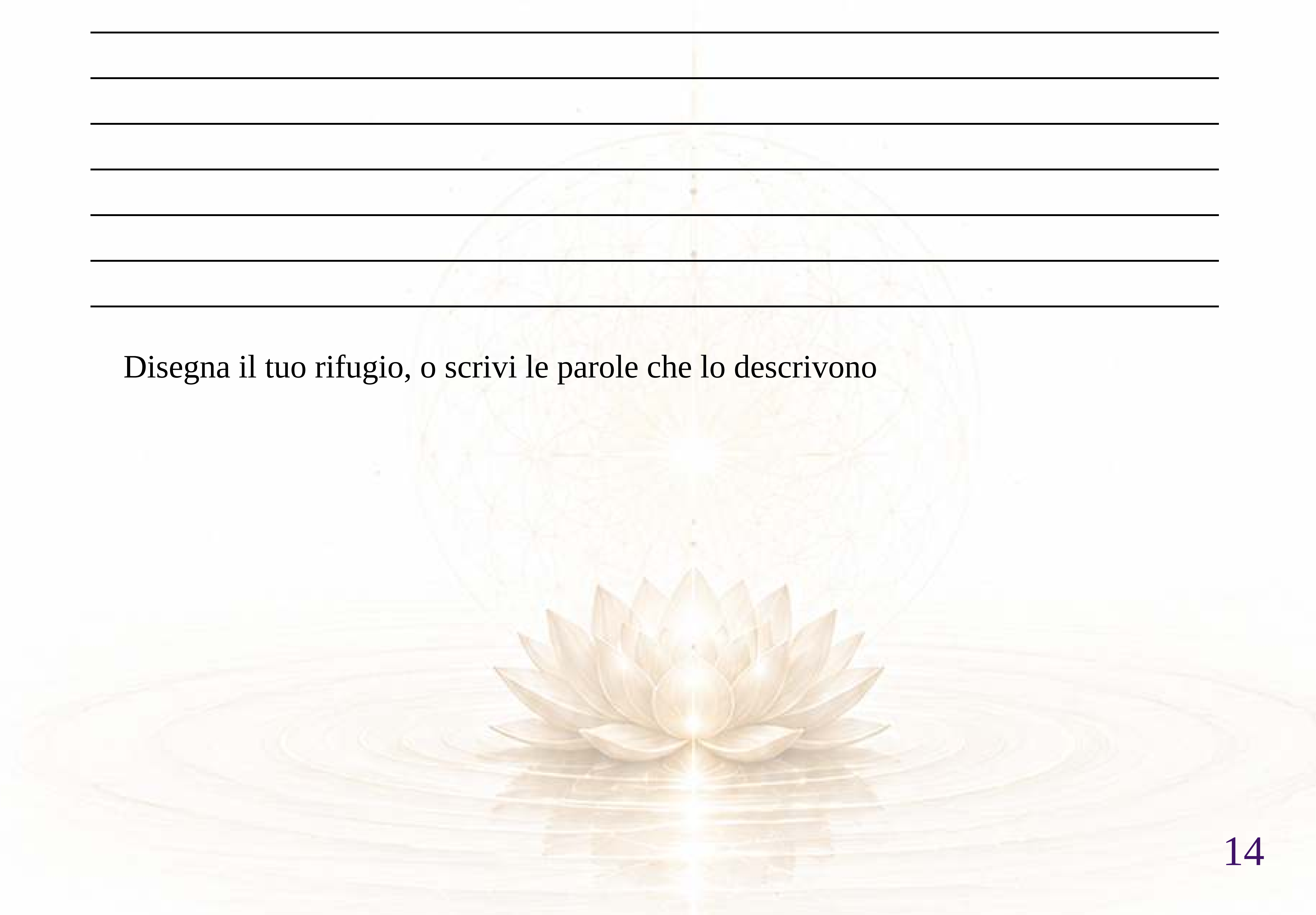
Quando si manifesta, dì: «Anche questo sono io. E c'è spazio anche per questo».

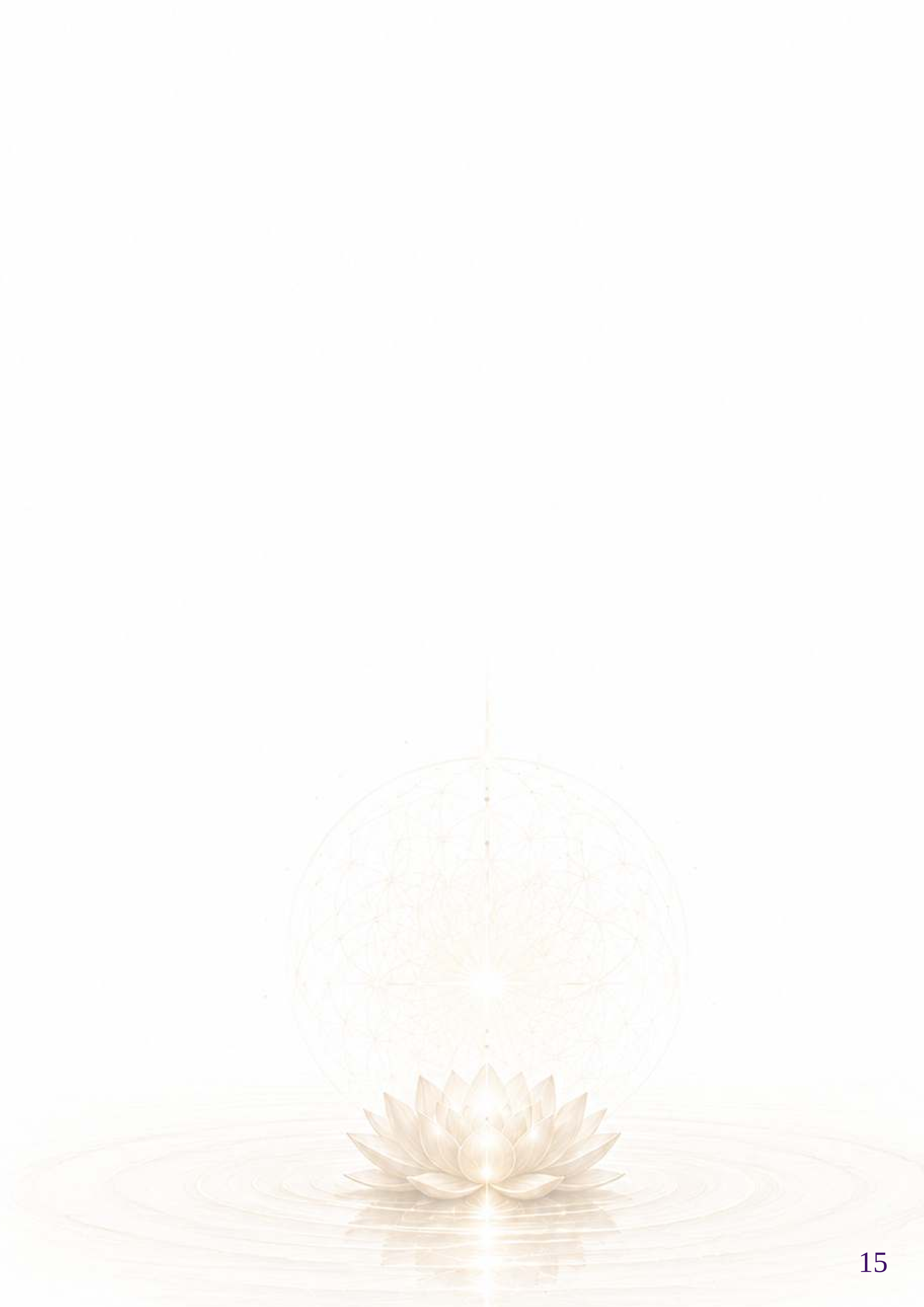
Frase del giorno: Ogni mattina, con una mano sul petto: «Sono al sicuro. La mia casa è sempre dentro di me».

Note sui tuoi progressi: _____

SPAZIO LIBERO _____

Disegna il tuo rifugio, o scrivi le parole che lo descrivono





STATO 3: INTEGRITÀ

Ritorno a casa

1. PREPARAZIONE

L'integrità è uno stato di pienezza interiore e armonia. È quando tutte le parti di te sentono una connessione tra loro, quando dentro non c'è conflitto, ma solo un senso tranquillo e potente di appartenenza a te stesso.

Questa pratica non ti ricompone. Ti ricorda semplicemente che sei già integro.

2. INDICATORE CORPEO

Dove nel tuo corpo risiede in questo momento la sensazione di separazione o mancanza? _____

Che colore ha quel punto? _____

C'è luce o ombra? _____

È immobile o senti una pulsazione? _____

Emette qualche suono? _____

Senti calore o freschezza? _____

Pesantezza, formicolio, leggerezza? _____

Si avverte un odore? _____

Un sapore? _____

Se la tua frammentazione interiore parlasse improvvisamente, quale frase sentiresti? _

Ora chiudi gli occhi. Senti le risposte. Poi scrivi, scrivi ancora _____

RICORDO RISORSA

Ricorda un momento (anche brevissimo) in cui hai provato un senso di equilibrio interiore e pienezza.

Quali sensazioni fisiche ti suscita questo ricordo? _____

Colore, suono, temperatura, odore, sapore: _____

3. MEDITAZIONE IMMERSIVA

Lascia che l'immagine dell'integrità prenda forma. Non inventare nulla: osserva ciò che emerge.

Forse è una sfera perfetta o un cristallo dalle sfaccettature impeccabili. Non ha né inizio né fine, è integro, completo, autosufficiente.

Oppure una possente quercia secolare, le cui radici affondano profondamente nella terra, mentre la chioma si protende verso il cielo.

O forse una coppa piena, colma fino all'orlo proprio di ciò che deve esserci, né più, né meno. Lascia che la tua coscienza scelga l'immagine che risuona con te. Senti come inizi a connetterti con essa.

Senti come questa sensazione di integrità si manifesta nel corpo. Come scompaiono i confini interni e le tensioni, tra mente e cuore, tra passato e presente.

Nella zona del petto o nel profondo dell'addome sorge un bagliore caldo e uniforme: la luce della tua essenza integra.

Da questo stato, senti queste parole:

«Sento la mia integrità. Io sono l'unità di corpo, mente e spirito. In me non c'è nulla di superfluo e nulla di mancante. Accetto tutte le mie parti, sia quelle luminose, sia quelle che si nascondevano nell'ombra. Io sono il tutto. Io sono la pienezza. Io sono.»

Rimani in questa esperienza.

Quando sei pronto, torna lentamente.

Se provi ansia, ripeti: «Dentro di me c'è pace e armonia. Il mio cuore, la mia mente e il mio corpo parlano la stessa lingua».

4. RIFLESSIONE

Quale parte del corpo ha reagito in modo più intenso? _____

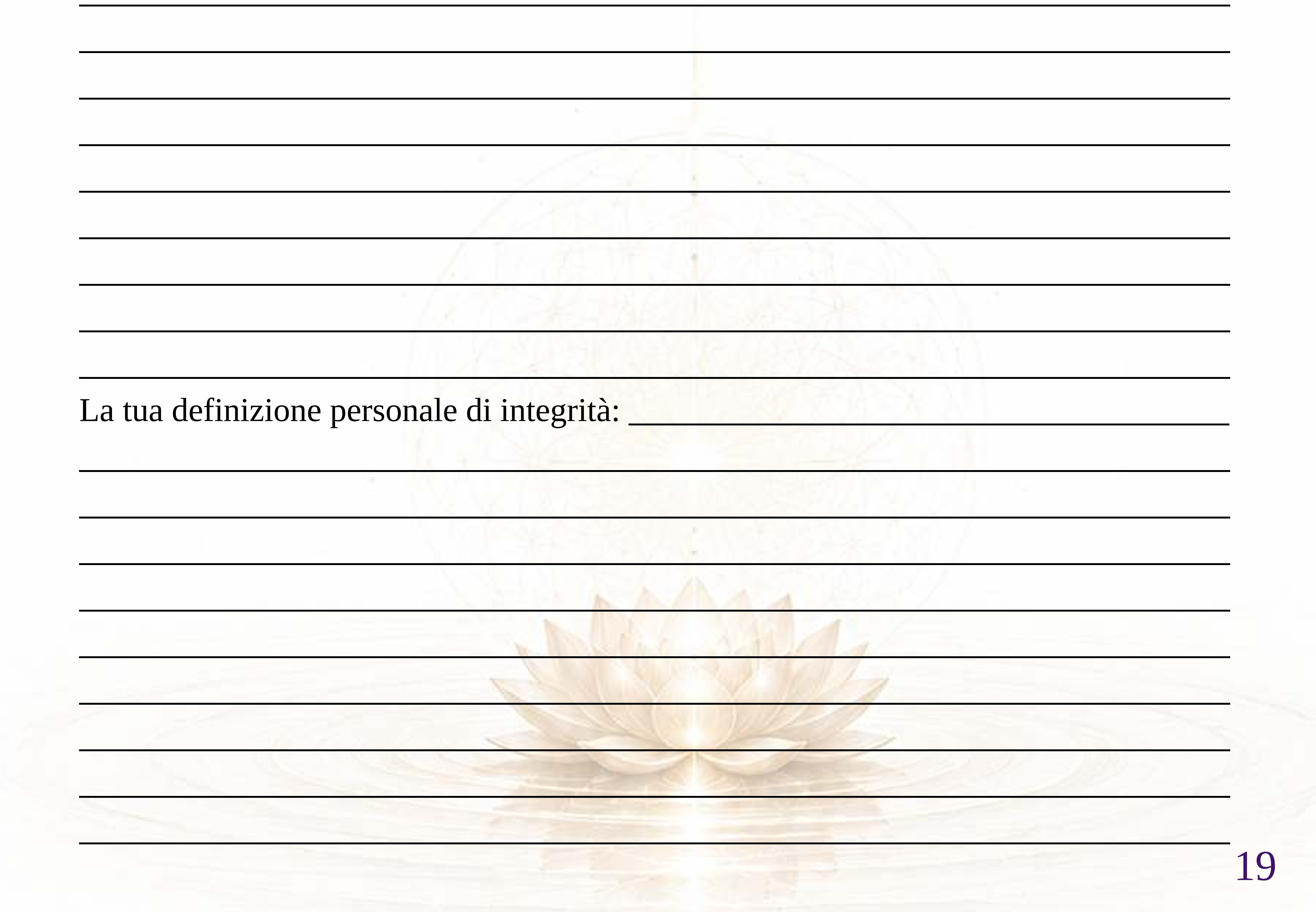
Quale immagine di integrità è emersa? (sfera, quercia, coppa, altro?) _____

Come hai percepito la connessione con questa immagine? _____

Cosa è successo nel corpo? _____

Se è apparso un simbolo di integrità, cosa rappresenta per te? _____

La tua definizione personale di integrità: _____



5. INTEGRAZIONE NELLA VITA

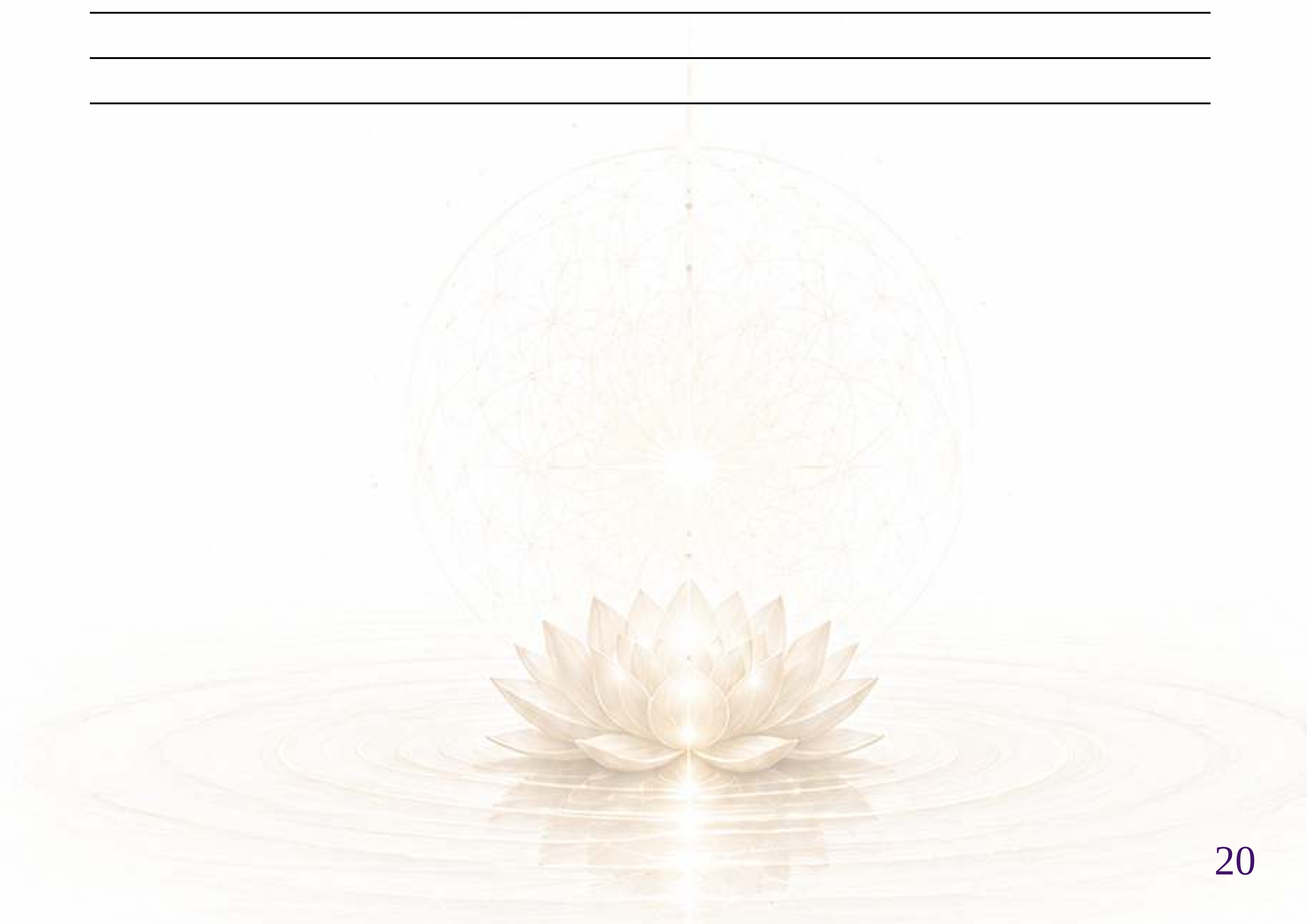
Pausa per la pienezza interiore: Tre volte al giorno, appoggia una mano sul petto o sull'addome per 30 secondi. Ricorda la sensazione di luce uniforme e calore.

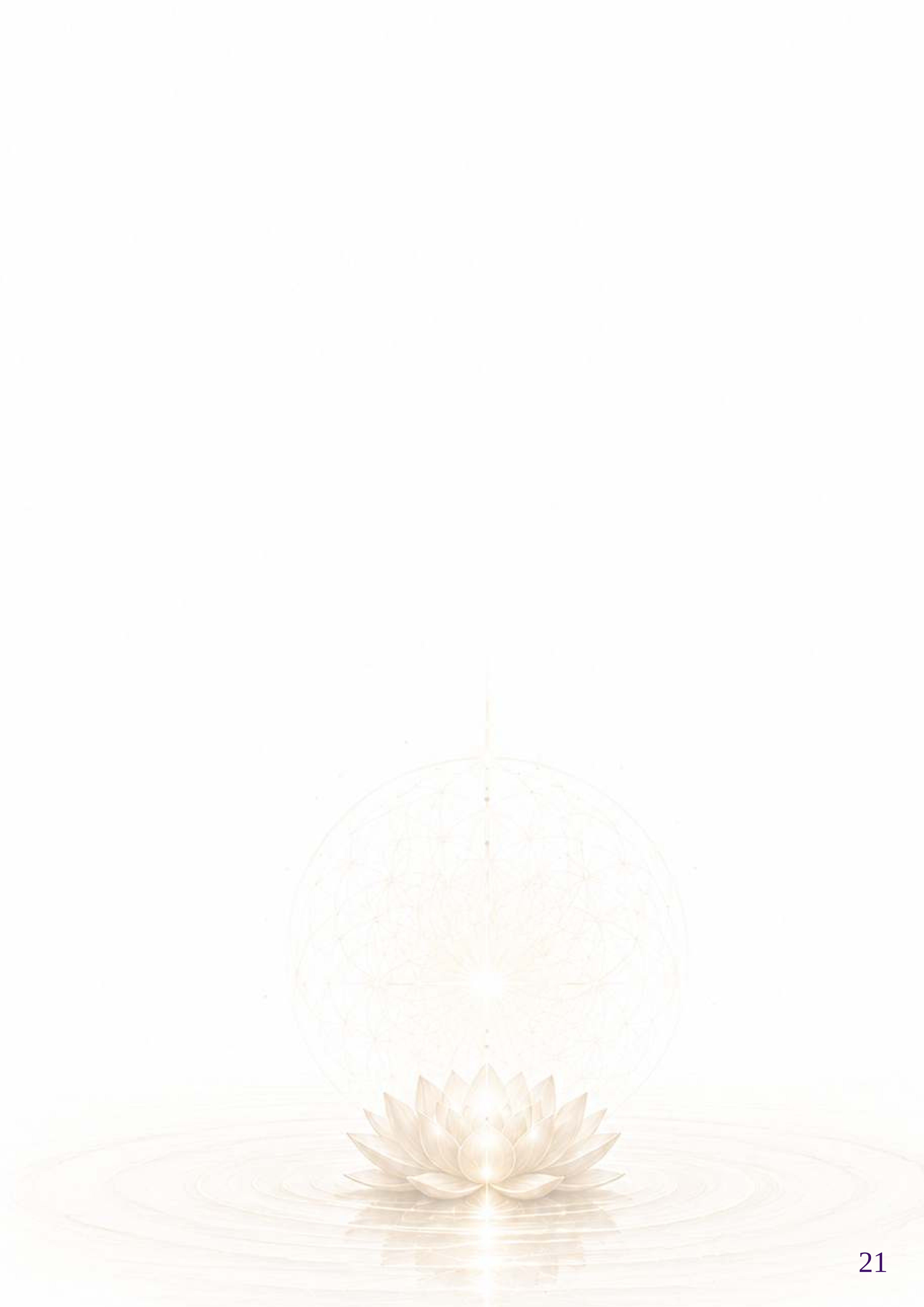
Gesto di riconciliazione: Quando senti un disaccordo interiore, metti la mano destra sul petto e la sinistra sull'addome. Respira tranquillamente per 10 secondi.

Frase del giorno: «Tutto ciò che sta accadendo in questo momento fa parte della mia integrità. C'è posto per tutto dentro di me.»

Note: _____

SPAZIO LIBERO _____





STATO 4: CHIAREZZA

La purezza cristallina della mente

1. PREPARAZIONE

La chiarezza è quando la mente diventa pura e luminosa, come il cielo di alta montagna dopo la pioggia. Quando i pensieri acquisiscono una nitidezza cristallina. Questa pratica non crea la chiarezza ex novo. Rimuove la nebbia.

2. INDICATORE CORPEO

Dove nel tuo corpo risiede in questo momento la sensazione di annebbiamento o sovraccarico? _____

Che colore ha? _____

Ricorda la nebbia, la foschia, la pesantezza? _____

Proviene qualche suono da quel punto? _____

Avverti pressione, freddo, calore, formicolio, intorpidimento? _____

Questo stato ha un odore? _____

Un sapore? _____

Se questa nebbia interiore parlasse improvvisamente, quale frase sentiresti? _____

Ora chiudi gli occhi. Senti le risposte. Poi scrivi...scrivi... _____

[illegible]

RICORDO RISORSA

Ricorda un momento in cui la tua mente era cristallina, in cui i pensieri scorrevano con facilità e la percezione era acuta e fresca.

Che sensazione provi nel corpo? _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Colore, suono, temperatura, odore, sapore: _____

3. MEDITAZIONE IMMERSIVA

Concentra l'attenzione sul corpo. Percepisci i punti di contatto con il supporto. Lascia che i muscoli della schiena e delle spalle rilascino la tensione.

Sposta l'attenzione sul respiro. Nota la freschezza dell'aria quando inspiri e la sua temperatura leggermente più calda quando espiri.

Ora immagina che ad ogni nuovo respiro tu non stia semplicemente inspirando aria, ma un flusso cristallino, fresco e luminoso. È simile all'aria in cima alle montagne innevate: fresca e incredibilmente pura.

Lascia che davanti al tuo sguardo interiore sorga l'immagine di un cielo assolutamente limpido e senza fondo. Di un blu profondo e intenso. Infinito e puro, senza una sola nuvola.

Sentite come i vostri pensieri, le preoccupazioni, il dialogo interiore, tutto ciò che creava nebbia e confusione, si dissolvano dolcemente e senza sforzo in questo blu infinito. Svaniscono come una leggera foschia, lasciando dietro di sé solo silenzio, spazio e purezza.

La tua mente diventa calma, lucida e serena proprio come questo cielo.

Rimani in questo stato di silenzio interiore. Quando sei pronto, torna lentamente.

Se provi ansia, ripeti: «La mia mente è come un cielo limpido. I pensieri vanno e vengono, ma la chiarezza rimane».

4. RIFLESSIONE

Quale parte del corpo ha reagito in modo più intenso? _____

Com'era il tuo cielo? (colore, profondità, temperatura) _____

5. INTEGRAZIONE NELLA VITA

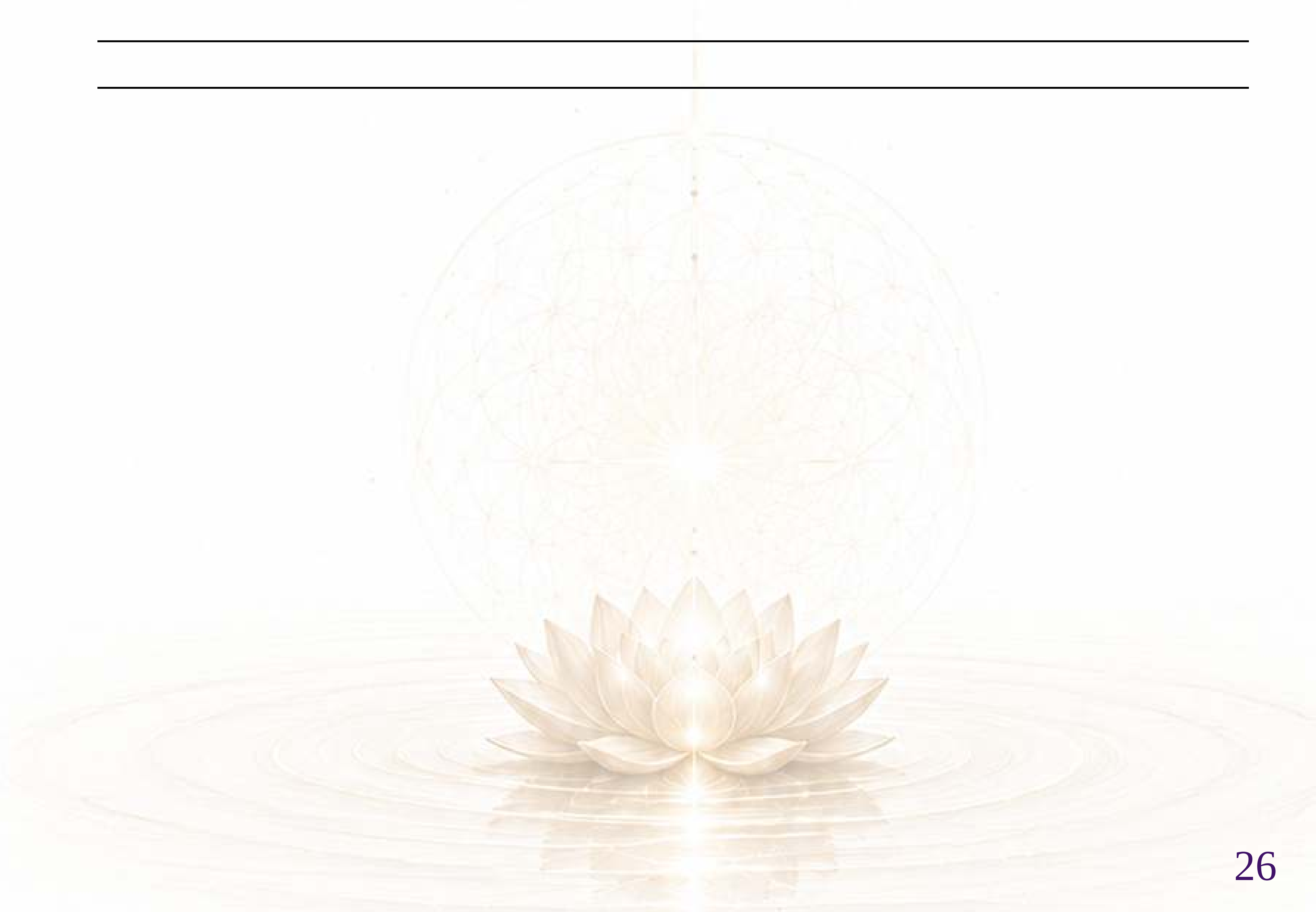
Tre sorsi di chiarezza: Prima di bere acqua, guarda il bicchiere. Immagina che sia un ruscello cristallino. Bevi tre sorsi lenti. Mentalmente: «La chiarezza entra in me.»

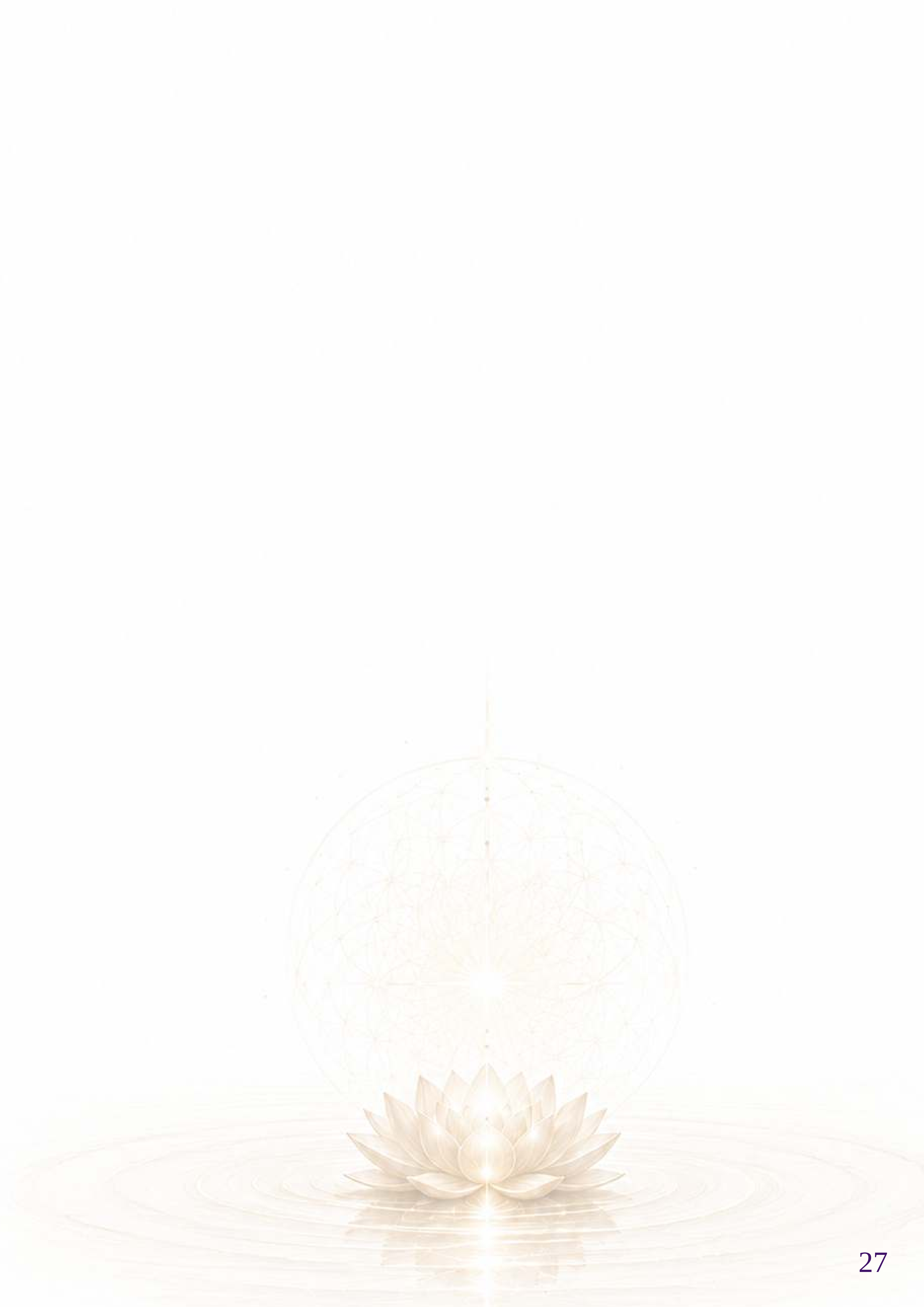
Pausa tra i pensieri: Quando i pensieri turbinano, fermati. Un respiro lento. Mentre espi, guardali da lontano come nuvole.

Frase del giorno: «La mia mente è come un cielo limpido. I pensieri vanno e vengono, ma la lucidità rimane.»

Note: _____

SPAZIO LIBERO _____





STATO 5: AMORE

La luce del cuore aperto

1. PREPARAZIONE

L'amore è uno stato di profonda apertura, in cui permetti alla vita di toccarti. È la disponibilità ad accettare te stesso nella tua interezza.

L'amore per sé stessi è quando guardi te stesso con gentilezza. L'amore per il mondo è la capacità di vedere sia il dolore che la bellezza, rimanendo con il cuore aperto.

Questa pratica risveglia l'amore che è già dentro di te.

2. INDICATORE CORPEO

Dove nel tuo corpo risiede in questo momento la sensazione di chiusura, freddo o difesa nella zona del cuore? _____

Che colore ha? _____

C'è luce o ombra? _____

Senti pesantezza, costrizione, vuoto? _____

Proviene un suono da quel punto? (battito sordo, silenzio?) _____

Avverti pressione, freschezza, calore, formicolio? _____

Se la tua interiorità potesse parlare, quale frase sentiresti? _____

3. MEDITAZIONE IMMERSIVA

Concentra l'attenzione sulla zona del cuore, al centro del petto. Nota semplicemente ciò che senti: leggerezza, calore o tensione. Accettalo con gentilezza.

Immagina che in quel punto nasca una luce morbida, viva, pulsante. È simile a un minuscolo sole o a un fiore che sboccia. Irradia calore, pace e accettazione incondizionata.

Lascia che questa luce inizi a riempire delicatamente lo spazio. Ti riempie il petto, le spalle, le braccia. Scende verso l'addome e le gambe, sale verso la gola e il viso. Ti avvolge completamente.

Senti come questo stato di amore si manifesta nel corpo:

I muscoli del viso si rilassano. La mascella si allenta.

Gli angoli delle labbra si sollevano in un leggero sorriso.

Nella gola... rilassamento, silenzio.

Al centro del petto, i muscoli intorno al cuore si rilassano.

Il calore si diffonde nell'addome e nel plesso solare.

Tutto il tuo corpo partecipa a questo stato. Sei abbastanza. Sei degno di amore semplicemente per il fatto di esistere.

Ora lascia che questa luce esca dai confini del tuo corpo. Si espande, riempie la stanza, esce nel mondo. Tocca gli alberi, gli uccelli, le persone. Ti unisce a tutto ciò che vive.

Da questo stato, senti: «Apro il mio cuore. Mi permetto di provare amore. Accetto me stesso così come sono, completamente e senza condizioni. Io sono amore.»

Quando sei pronto, torna lentamente.

Se provi ansia, ripeti: «Il mio cuore sa già come amare. Io mi limito a lasciare che ciò accada».

4. RIFLESSIONE

Quale parte del corpo ha reagito in modo più intenso? _____

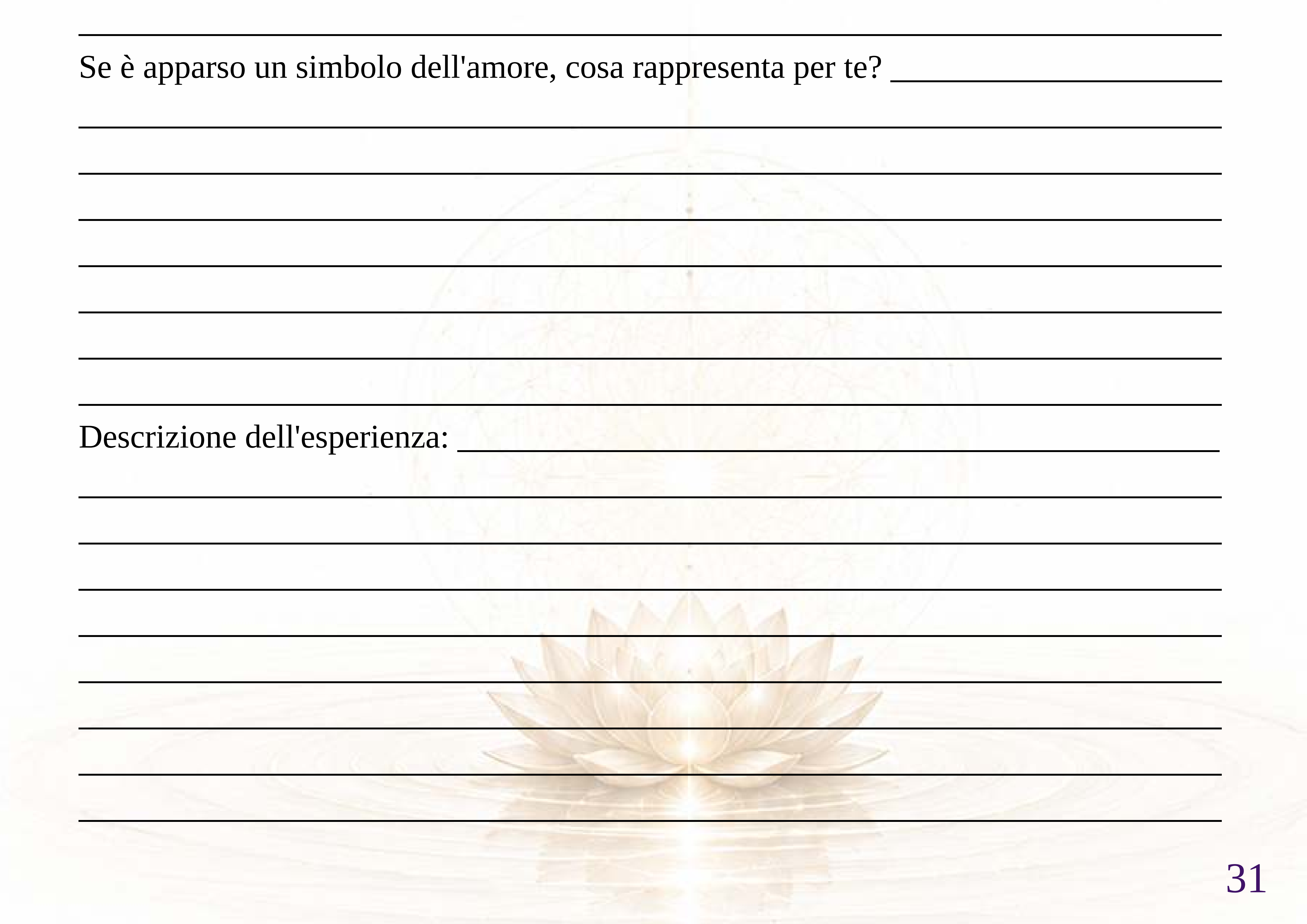
Com'era la luce nel tuo cuore? (colore, temperatura, pulsazione) _____

Sei riuscito a lasciare che la luce uscisse dal corpo e si unisse al mondo? _____

Cosa hai provato? _____

Se è apparso un simbolo dell'amore, cosa rappresenta per te? _____

Descrizione dell'esperienza: _____



5. INTEGRAZIONE NELLA VITA

Il palmo della mano sul cuore: Tre volte al giorno, appoggia il palmo al centro del petto. Tre respiri lenti. Ad ogni espirazione, immagina un dolce calore dorato che si espande.

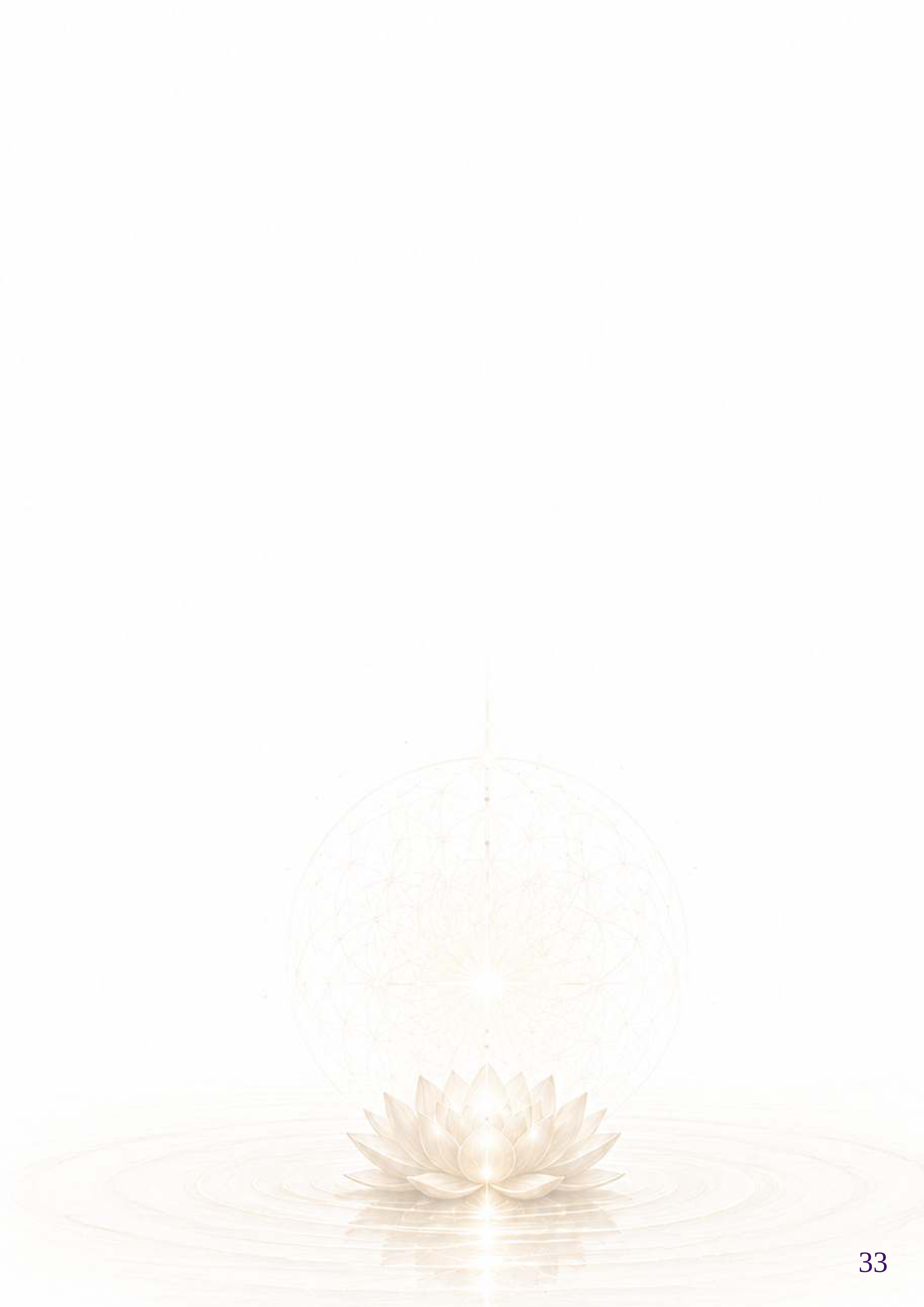
Il sorriso: Durante la giornata, se noti il viso teso, lascia che le labbra si incurvino in un leggero sorriso, non per qualcuno, ma semplicemente così.

Frase del giorno: «Il mio cuore è aperto. L'amore per me è naturale e libero, come il respiro.»

Note: _____

SPAZIO LIBERO _____





STATO 6: CONSENSO INTERIORE

L'arte di danzare con la realtà

1. PREPARAZIONE

Consenso interiore non è approvare tutto ciò che accade. È un profondo riconoscimento interiore: «Sì, questo c'è». E in questo riconoscimento nasce la libertà. Questa pratica ti restituisce l'energia che prima veniva spesa per lottare contro la realtà.

2. INDICATORE CORPEO

Dove si trova la resistenza nel tuo corpo in questo momento? _____

Dove si nasconde la tensione legata alla situazione o alla persona con cui hai difficoltà? _____

Che colore ha quel punto? _____

Senti tensione, peso, pulsazione? _____

Proviene un suono? _____

Percepisci calore, freddo, pressione? _____

3. MEDITAZIONE IMMERSIVA

Ricorda quella situazione o persona con cui ti è difficile andare d'accordo. Quella che suscita in te indignazione, risentimento, rabbia.

Non fuggire da questi sentimenti. Dove risiedono nel tuo corpo? Nei pugni serrati? In un nodo al petto? Nella tensione alla mascella?

Ora osserva: quanta della tua energia vitale viene assorbita da questa resistenza?

Chiediti: vuoi continuare a dedicare a questa situazione così tante delle tue risorse interiori?

Il primo passo per riprenderti la tua energia è l'accettazione. Non l'approvazione, non il perdono. Ma il riconoscimento: «Sì, è successo. Sì, questa persona è così. Sì, questa situazione fa parte della mia realtà».

Accettare ciò che è. Non appena accetti il fatto, smetti di lottare.

Ora osserva quella persona con lo sguardo interiore. Concentrati sulla qualità che ti ferisce.

E dì a te stesso: «Vedo questo in te... e lo riconosco in me stesso.»

Riconoscere questo non significa giustificare. Significa smettere di proiettare e riprendere la tua energia.

Ripeti: «Lo vedo in te... e lo riconosco in me.»

Senti come la tensione lascia il posto al silenzio. L'energia torna a te.

Quando sei pronto, torna lentamente.

Se provi resistenza, ripeti: «Accetto ciò che è. La mia energia ritorna a me».

4. RIFLESSIONE

Quale situazione o persona ti è venuta in mente? _____

Sei riuscito a pronunciare la frase «Vedo questo in te... e lo riconosco in me stesso»?

Cosa hai provato? _____

Cosa hai scoperto in te stesso quando hai riconosciuto quella qualità che ti infastidisce negli altri? _____

5. INTEGRAZIONE NELLA VITA

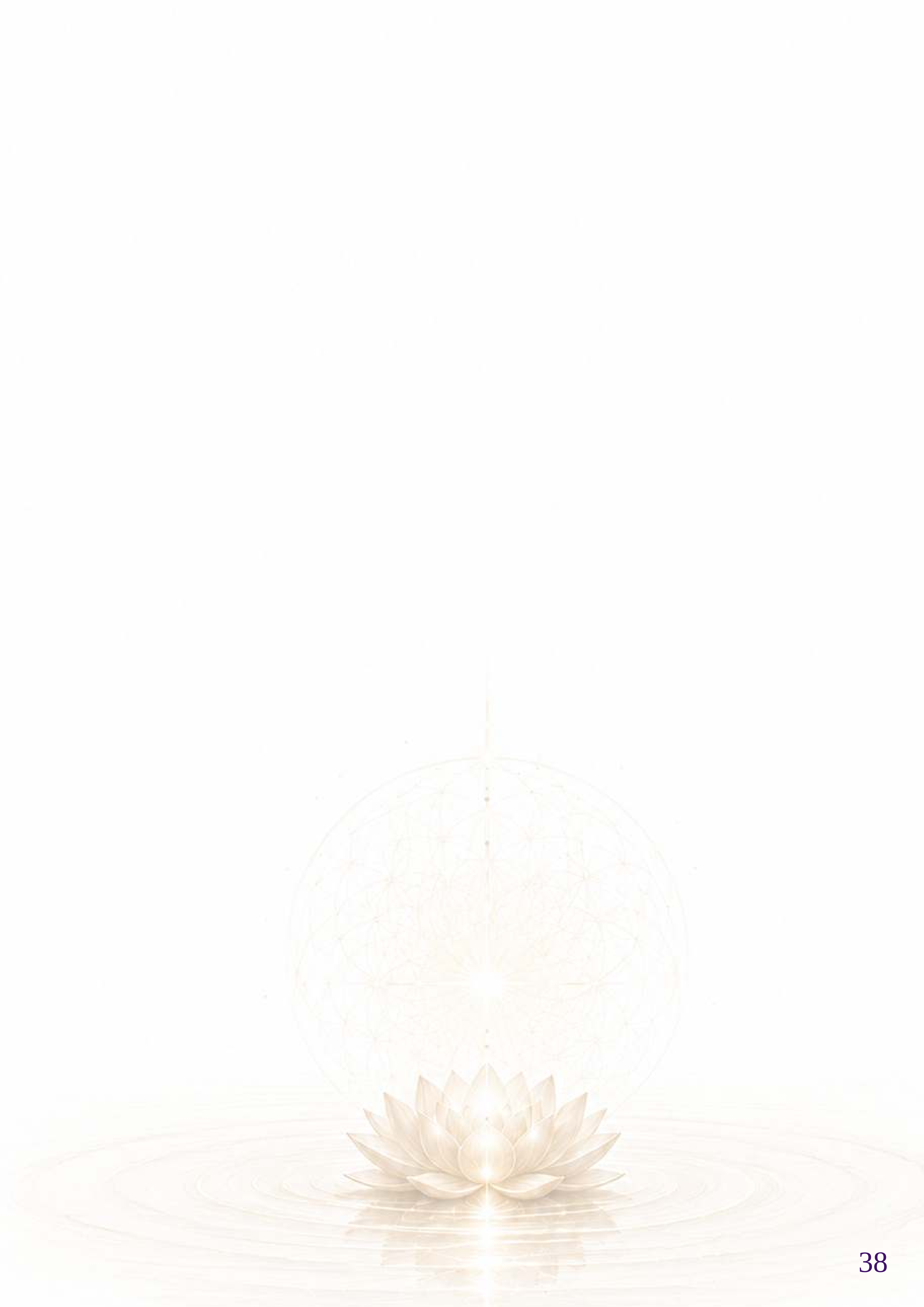
Una pausa prima del «no»: Quando stai per dire «no» interiormente, fermati tre secondi. Riconosci: «Sì, sta succedendo». Solo dopo scegli come agire.

La frase per recuperare energia: Quando senti che sprechi energie per opporre resistenza, dì: «Lo vedo in te e lo riconosco in me. La mia energia torna a me.»

Frase del giorno: «Accetto ciò che è. La mia energia mi appartiene.»

Note: _____

SPAZIO LIBERO _____



STATO 7: ACCETTAZIONE

Il quadro completo della tua vita

1. PREPARAZIONE

L'accettazione è un incontro con te stesso: così diverso, così reale. Dove ogni parte della tua storia, luminosa o oscura, trova il suo posto nel quadro d'insieme.

Questa pratica ricuce i frammenti sparsi della tua vita in un unico, armonioso arazzo.

2. INDICATORE CORPEO

Dove nel tuo corpo risiede ora la tensione legata a un evento del passato? _____

Dove si nasconde ciò che ancora non riesci ad accettare? _____

Che colore ha quel luogo? _____

C'è luce o ombra? _____

Proviene un suono? (gemito, silenzio, colpo sordo?) _____

Senti calore, freddo, formicolio, intorpidimento? _____

Se il tuo rifiuto parlasse, quale frase sentiresti? _____

RICORDO RISORSA

Ricorda il momento in cui sei riuscito a lasciar andare la lotta con il passato e ad accettare semplicemente ciò che è successo.

Che sensazione nel corpo? _____

3. MEDITAZIONE IMMERSIVA

Immagina di trovarvi in un laboratorio tranquillo. Davanti a te, sul tavolo, c'è un enorme arazzo patchwork. Ogni dettaglio è una parte della tua vita.

Ritagli vivaci: momenti di gioia, amore, vittorie.

Ritagli scuri, forse ruvidi: tristezza, perdite, errori.

Prima, forse, guardavi ogni pezzetto scuro da solo e pensavi: «A cosa serve?»

Ma ora fai un passo indietro e guarda l'intera tela. Nota come proprio questi ritagli scuri mettano in risalto quelli chiari. Come conferiscano profondità, volume, carattere.

Scegli un ritaglio, magari il più logoro, o quello cucito in modo irregolare. Potrebbe essere legato a un risentimento, a un errore, a un periodo di vergogna o paura.

Appoggia la mano su quella parte dell'arazzo. Senti la sua consistenza. Non allontanare la mano.

Ora, in silenzio, rivolgiti a questa parte della tua storia. Digli:

«Ti vedo. Riconosco la tua esistenza. Sei parte della mia storia. Sei parte di me.»

«Sei stato il mio maestro. Mi hai insegnato qualcosa di importante. Mi hai mostrato la mia forza.»

«Ti lascio al tuo posto. Perché tu sei vera, autentica. E la verità merita un posto.»

«Ti accolgo nel quadro d'insieme. Senza di te la mia tela sarebbe piatta.»

E ora inspira. Senti come in questa accettazione nasca una silenziosa completezza.
«Grazie a te sono integro. Grazie per questo.»
Quando sei pronto, torna lentamente.
Se provi resistenza, ripeti: «Ti vedo. Tu sei parte di me. Ti do spazio».

4. RIFLESSIONE

Quale lembo hai scelto? _____

Di che colore, consistenza e temperatura era?_____

Sei riuscito a toccarlo con la mente?_____

Cosa hai provato? _____

Cosa è cambiato nel tuo corpo quando hai pronunciato le parole di accettazione?_____

5. INTEGRAZIONE NELLA VITA

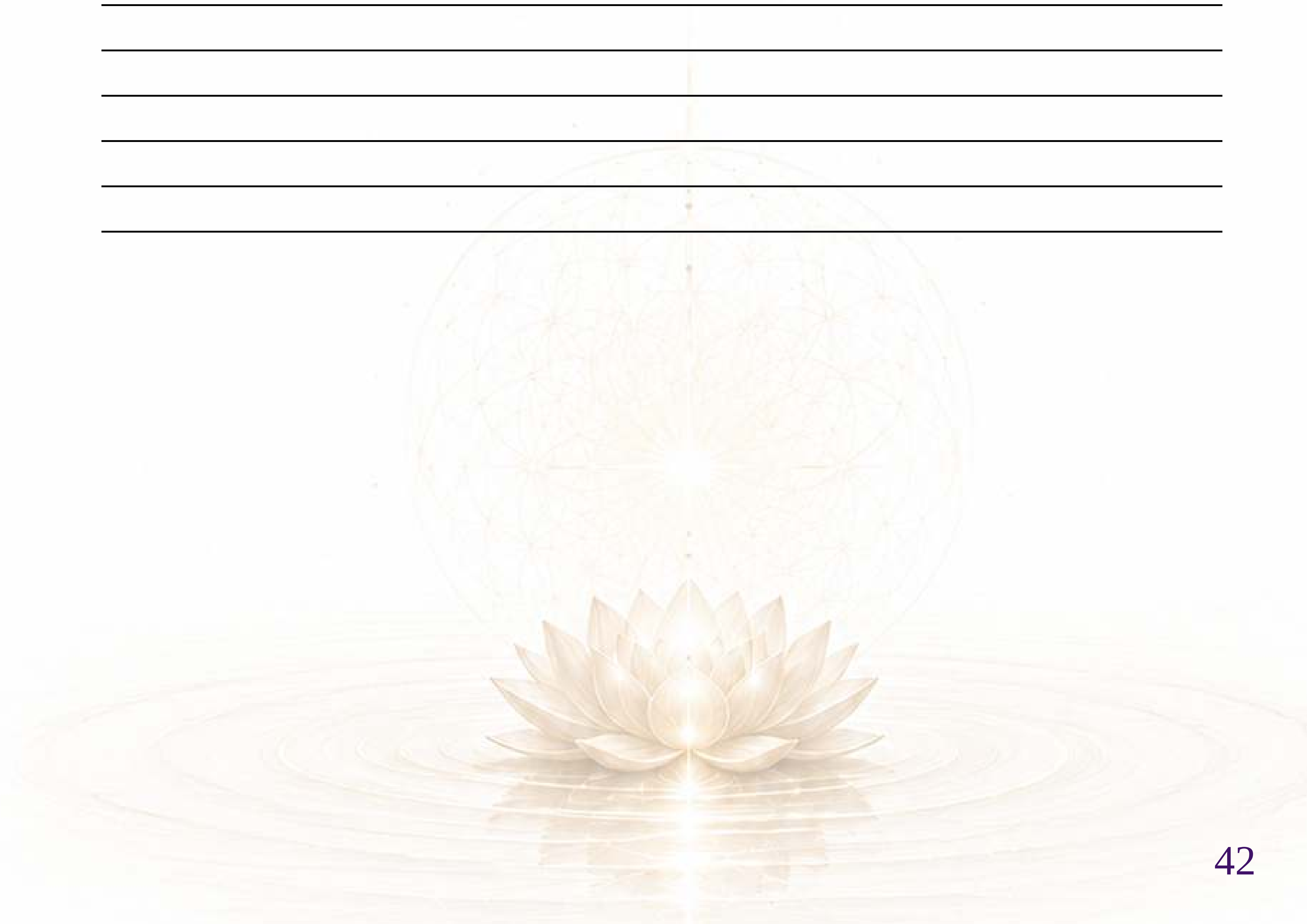
Il gesto della «mano sul lembo»: Quando torna un evento doloroso del passato, appoggia il palmo sul punto del corpo che risuona. Di: «Anche questo fa parte di me.»

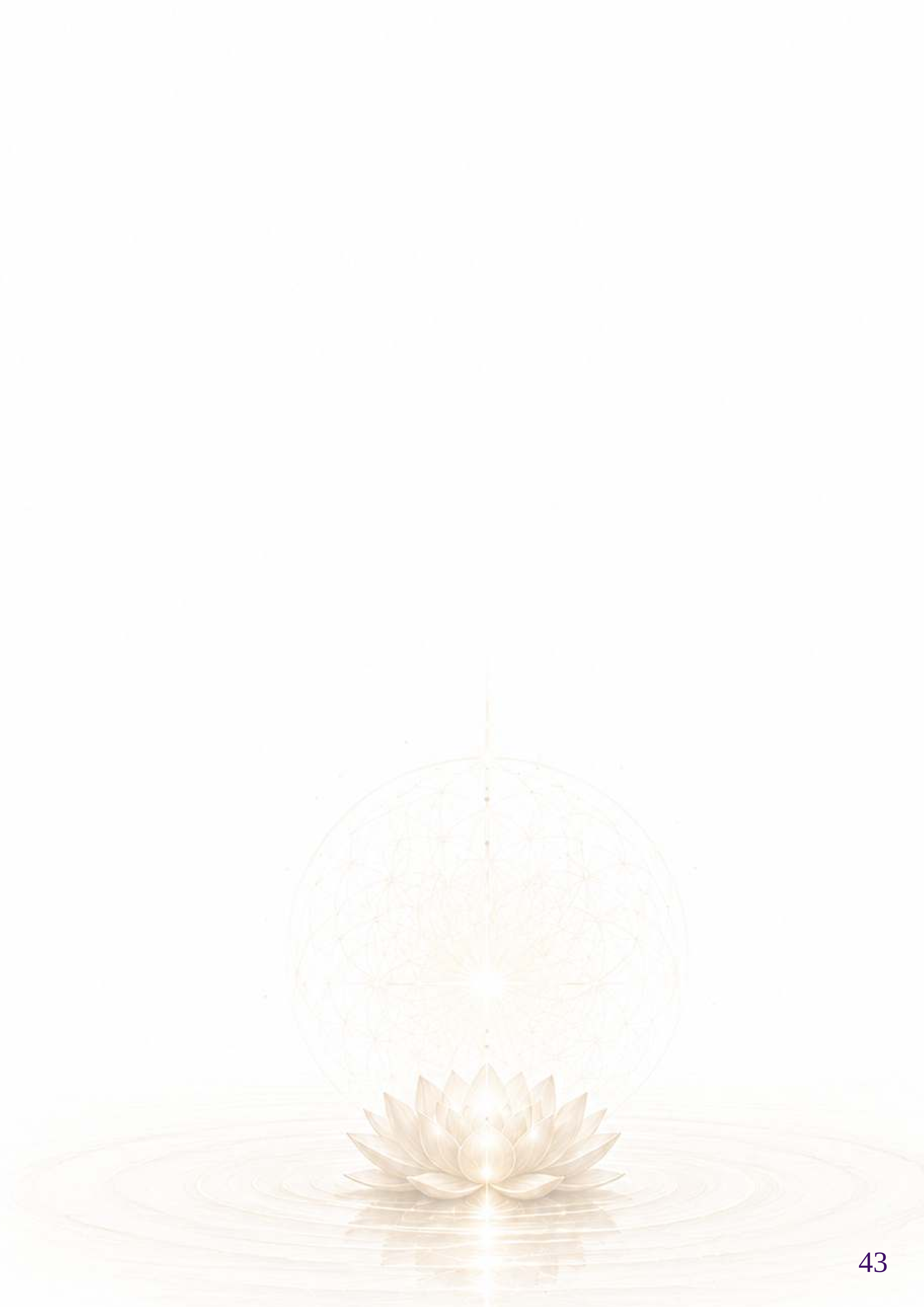
Gratitudine verso il maestro: Scrivi una frase iniziando con: «Grazie a te ho imparato...»

Frase del giorno: «Tutto ciò che è stato rimane con me. E tutto questo fa parte della mia integrità.»

La tua frase di gratitudine verso un evento passato: _____

SPAZIO LIBERO _____





Edizione Parte II, dove potete elaborare altri 7 stati,
la troverete sul nostro sito
<https://limalayavita.com>



SÉ INTEGRO



Tu sei già integro.
Non devi aggiungere nulla, solo ricordare.

Questo quaderno è un viaggio di ritorno
al corpo, al respiro, alla presenza.

*Un percorso esperienziale che attraversa 14 stati interiori,
ognuno come una soglia, una chiave, una pratica di riconnessione.*

Attraverso meditazioni, domande corporee e azioni quotidiane,
questo lavoro ti accompagna nel movimento naturale
della trasformazione:

*dal controllo alla fiducia,
dalla paura alla sicurezza,
dalla frammentazione all'integrità.*

Ogni pagina è un invito a *sentire*, non a capire.
A lasciare che la mente si quieti e il corpo parli.
A ritrovare la tua casa interiore — viva, sensibile, completa.



Svitlana Felyk

*Curatrice del valore interiore, poetic educator e neuro-somatic coach.
Unisce linguaggio, spazio e rituale per creare esperienze di integrazione profonda.
Conduce percorsi di trasformazione individuale e collettiva,
dove la parola diventa corpo
e il corpo diventa preghiera.*

