

## I HAVE A DREAM (ricreare l'armonia) sintesi conferenza n.1/7

### Prenditi cura di te ogni giorno

Per poter vivere in modo più leggero questo periodo, in cui le nostre vite si sono rivoluzionate fin nei minimi gesti quotidiani e la nostra libertà è stata limitata come mai prima avevamo sperimentato, è fondamentale mettere presenza nelle nostre azioni e nei nostri pensieri e mantenere alte le nostre vibrazioni, nutrendo il cuore e alimentando costantemente un campo di luce e amore verso noi stessi e verso gli altri, al fine di alleggerirci e di trascendere eventuali paure e/o pensieri sabotanti.

Facciamo buon uso di questo tempo e saremo pronti a costruire il nostro "dopo".

In particolare, ti suggerisco di:

- ri-organizzare le tue giornate, creando un nuovo ordine in questa rivoluzionata quotidianità;
- alleggerirti dallo stress e rafforzare il tuo sistema immunitario prendendoti cura di corpo, mente, spirito **ogni giorno**.

### CORPO

- **nutriti bene**, privilegiando cibi biologici quali cereali in chicco integrali, verdure, legumi, frutta;
- **evita** alcolici, zucchero, dolci, prodotti da forno;
- fatti **una o due docce al giorno** (quella della sera, in particolar modo, ti aiuterà ad accedere al sonno con maggiore tranquillità);
- cerca di **dormire** più del solito;
- fai un po' di **esercizio fisico** in casa (in rete ci sono molti tutorial);
- se hai un terrazzo o giardino, stai un po' al **sole** e all'**aria aperta**; in ogni caso, arieggia spesso la casa durante il giorno;
- presta **attenzione anche alla forma**, che è parte integrante della sostanza: anche se lavori da casa, vestiti con cura, usa il tuo profumo preferito, tieni in ordine i capelli; se ti piace, truccati e, se senti la necessità, un tacco 12 è sempre taumaturgico.

## MENTE

- **alleggeriscila**: limita l'accesso alle notizie sui media e social e preferisci una sola, breve, occasione al giorno, preferibilmente sui siti degli organi ufficiali, giusto per informarti lo stretto necessario;
- **dedicati** a lavori che ti animano e ti nutrono;
- se hai un **sogno nel cassetto**, questo è il momento per progettarne la realizzazione; comincia dal primo passo e vedrai che la via si illuminerà da sè, mentre prosegui nel tuo cammino;
- **leggi, studia, approfondisci** argomenti che stimolano le tue passioni, la tua creatività, la gioia, la bellezza;
- guarda film comici o che alimentano il **buonumore**;
- se subentrano pensieri che ti creano stress, ansia, paura, fermati, fai qualche respiro profondo e consapevole e ripeti dentro di te, più volte, questa affermazione "**solo luce e amore sui miei pensieri**"; noterai rapidi cambiamenti nel tuo stato d'animo che si protrarranno nel tempo.

## SPIRITO

- **trova il tuo centro**, dedicando **ogni giorno** un po' di tempo a una disciplina energetico-spirituale (meditazione, Reiki, respiro consapevole, preghiera, yoga ecc.), individuando quella che più risuona con te;
- alimenta il campo di **amore e coraggio**, accedendo allo spazio del cuore; io trovo utile **questa tecnica** che puoi usare per qualche minuto, ogni volta che senti agitazione, paura, rabbia o quando, semplicemente, vuoi rilassarti:

1. chiudi gli occhi portando le mani sul cuore, al centro del petto;



2. visualizza una luce bianca che arriva dal cielo ed entra dentro di te dalla sommità del capo;
3. inspira profondamente e lentamente;
4. quando espiri, senti energia di amore che si espande dal cuore verso l'esterno, avvolgendo te e tutto quello che ti circonda.

## LINK A LIBRI E SITI WEB

Infine, ecco i link a libri e siti web di cui ho parlato in conferenza:

- libro 365 del dottor O'Hare che propone una tecnica semplice per praticare una respirazione cosciente  
[https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/\\_coerenza-cardiaca-365-hare-libro.php](https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/_coerenza-cardiaca-365-hare-libro.php)
- [https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/\\_la\\_scienza\\_perduta\\_della\\_preghiera.php](https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/_la_scienza_perduta_della_preghiera.php)
- [https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/\\_il\\_tagliatore\\_di\\_diamanti.php](https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/_il_tagliatore_di_diamanti.php)  
(il sottotitolo in italiano è stato tradotto in modo impreciso e, a mio avviso, disarmonico; ma il libro è prezioso come un diamante purissimo)
- sito web <https://www.ibuonisani.it/> di Laura Castoldi che potrà ispirarti e accompagnarti alla scoperta di un modo di alimentarsi buono e salutare

Luce, pace e amore sempre su di te.

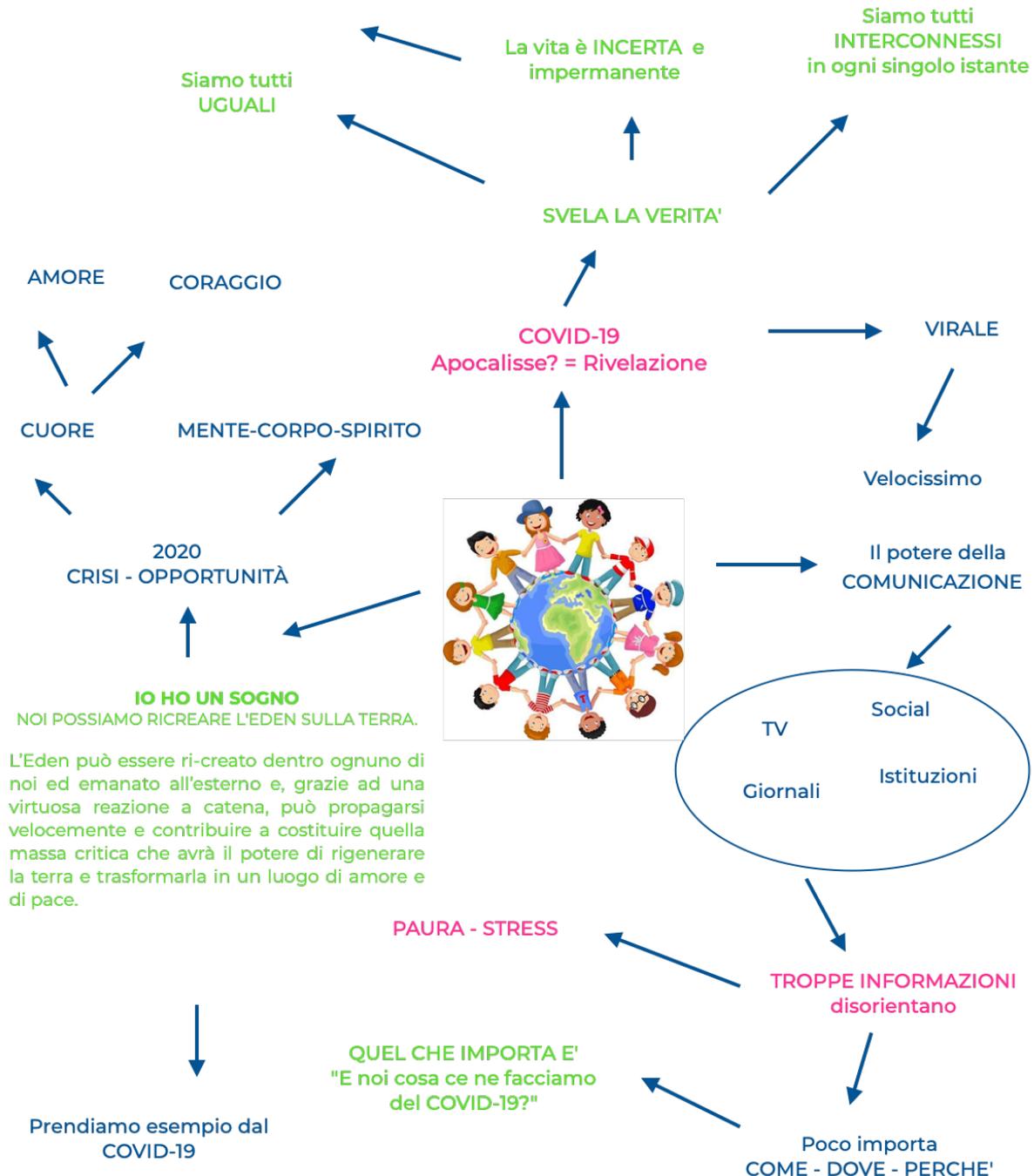
Emanuela Carla MARABINI

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

# I HAVE A DREAM (ricreare l'armonia)

mappa mentale conferenza n.1/7

L' INCERTEZZA è un valore che ci permette di accedere alle infinite possibilità che la vita ci offre in ogni istante



L'Eden può essere ri-creato dentro ognuno di noi ed emanato all'esterno e, grazie ad una virtuosa reazione a catena, può propagarsi velocemente e contribuire a costituire quella massa critica che avrà il potere di rigenerare la terra e trasformarla in un luogo di amore e di pace.