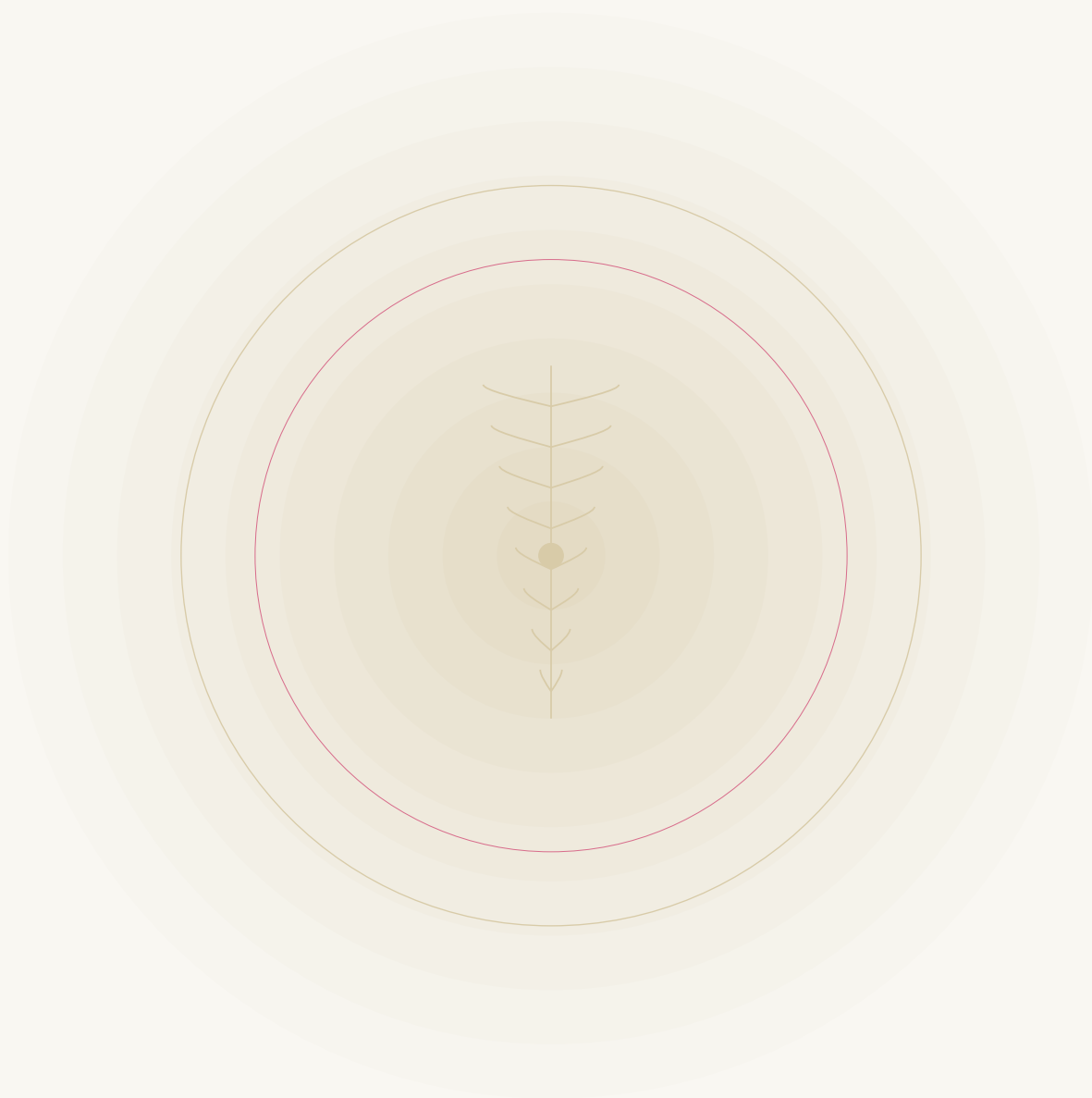


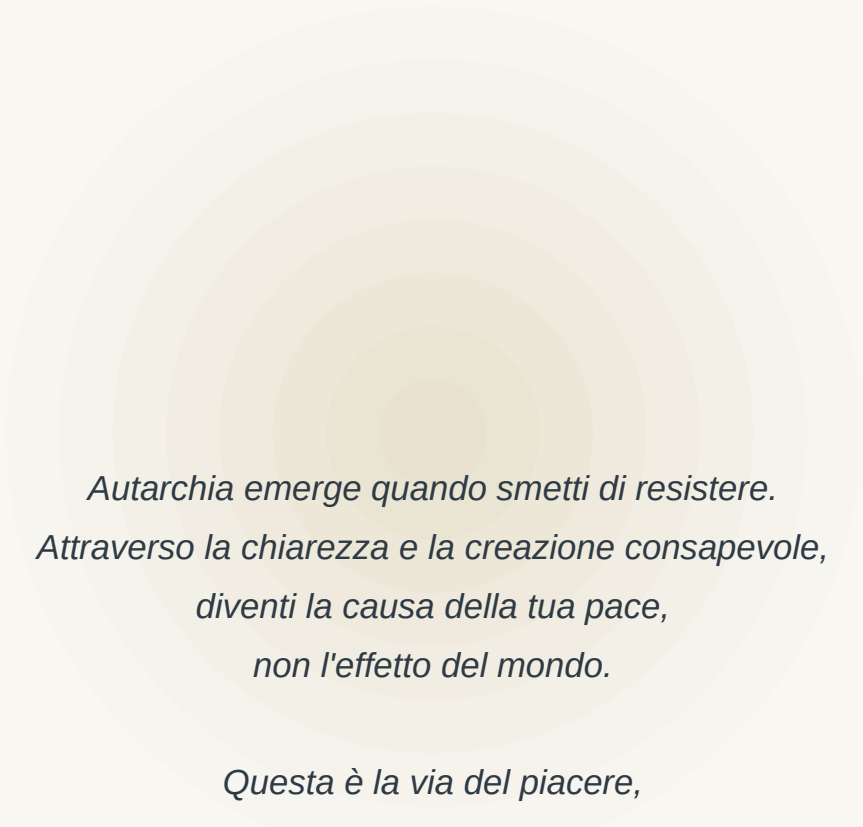


Leggera come una piuma

LA VIA DEL MERAKI™

leggera come una piuma

La Via del Meraki™ · Diritti riservati



*Autarchia emerge quando smetti di resistere.
Attraverso la chiarezza e la creazione consapevole,
diventi la causa della tua pace,
non l'effetto del mondo.*

*Questa è la via del piacere,
la Via del Meraki.*

*A te.
A ciò che stai lasciando andare.
A ciò che stai diventando.*

*A questo spazio bianco
che si apre dentro di te.*

*Questo è il tuo punto zero.
Il tuo inizio.
La tua leggerezza.*



*La Via del Meraki™ è un ritorno alla tua essenza.
Un viaggio che inizia lasciando andare ciò che pesa,
per aprire spazio alla tua verità e alla tua leggerezza.*

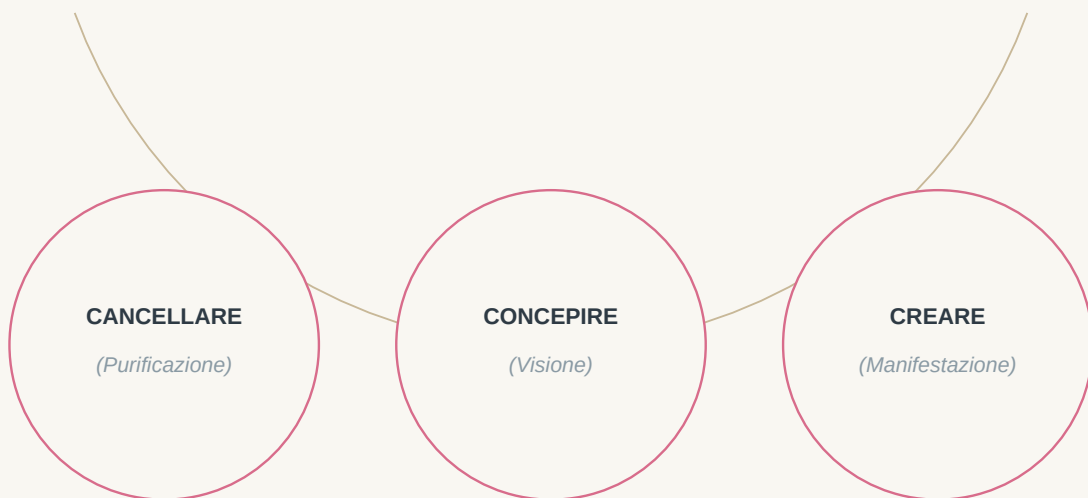
*Questo libro ti guida nel primo movimento: Cancellare.
Il punto zero da cui tutto nasce.
Il luogo in cui torni a sentirti leggera come una piuma.*





CONSAPEVOLEZZA

L'Ombrello Sacro



leggera come una piuma

La Via del Meraki™ · Diritti riservati



Lasci andare ciò che non ti appartiene più.

Crei spazio.

Ritorni al tuo punto zero.

È da qui che tutto può rinascere.

Questo è un processo a tre fasi.

Prima di costruire il tuo sogno,
*devi eliminare ciò che ti impedisce di crearlo —
a livello di mindset, credenze, resistenze.*

Poi, prima di creare,
devi sapere con chiarezza cosa vuoi.
Questa è la seconda fase: Concepire.

Infine arriva il Creare —
la manifestazione di ciò che hai immaginato.



*In questo ebook inizi dal primo cerchio:
il più importante.*

Lasciar andare è il fondamento di tutto.
Senza spazio libero dentro di te,
non c'è terreno in cui far crescere nulla.

Scegli un esempio con resistenza bassa:

Su una scala da 0 a 10, scegli qualcosa che senti a livello 3.

Non il pensiero più pesante — quello verrà dopo.

Prima alleni il sistema nervoso con facilità.

1. In quale area della mia vita mi sento bloccata?

2. Qual è il malessere che sento?

Es: Mi sento invisibile nella mia relazione.

3. Perché mi sento bloccata?

Es: Voglio parlargli, ma temo che non mi ascolterà.

4. Da quanto tempo porto questo peso?

5. Se nulla cambiasse, dove sarei tra un anno?

6. Qual è il pensiero più preoccupante?

Es: Ho paura che il mio matrimonio stia finendo.

*Inizia con un esempio piccolo e leggero,
qualcosa dove la resistenza — paura, tensione o altro —
è intorno a 3 su 10, non il pensiero più pesante.*

*Così alleni il sistema nervoso con facilità
e vedi subito il risultato del lasciar andare.*

Poi pronuncia il pensiero che vuoi liberare.

Rimescola le parole.

Es: Finendo paura matrimonio mio sta il.

Rimescola ancora.

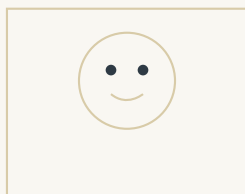
Es: Matrimonio finendo sta paura il mio.

*Ora ripeti la frase con la voce
di un personaggio ridicolo,
come Mickey Mouse.*



*Non deve essere perfetto.
Stai insegnando al tuo sistema nervoso
che può reagire con lo spirito del chissenefrega,
con piccolissimi passi.*

*Se hai bisogno di una mano,
mi trovi nella pagina contatti del mio sito.*



*Disegna una scatola.
Dentro, disegna un volto.
Quella è la storia.*

*Metti il foglio a terra.
Fai tre passi indietro.
A ogni passo, la storia diventa più piccola.
Finché non senti che non ti appartiene più.*

Dopo l'esercizio potresti sentire:

- *più spazio dentro*
- *una calma nuova*
- *un pensiero che non fa più male*
- *una leggerezza nuova*

Oppure potresti non sentire nulla subito.

Va bene così.

Il lasciar andare è un processo.



Hai aperto il primo movimento: Cancellare.

*Se vuoi continuare, ti aspettano:
Concepire e Creare.*

*La tua visione.
La tua manifestazione.
La tua leggerezza.*

Hai creato spazio.

Hai respirato.

Hai iniziato a tornare a te.

La leggerezza non è fragilità.

È forza che non ha bisogno di peso.

È ciò che sei sempre stata.

***Se vuoi continuare il processo,
puoi lavorare con me sui due moduli successivi:***

***Concepire e Creare —
ciò che desideri davvero.***

*Se queste pagine hanno aperto
uno spazio dentro di te,
anche piccolo, anche silenzioso,
sappi che è il tuo cuore
che ti sta chiamando.*

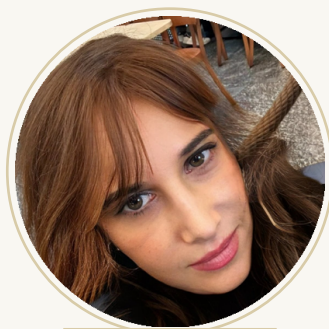
Trovi risorse gratuite sul mio canale YouTube:

Leggera come una piuma

*Se vuoi continuare il viaggio,
io sono qui.*

Con delicatezza.

Per accompagnarti.



Mentor, creatrice della Via del Meraki™

*Aiuto le donne a ritrovare la loro leggerezza,
a sciogliere ciò che pesa,
e a tornare al loro punto zero.*

Se vuoi continuare il viaggio con me,
trovi percorsi, risorse e contatti qui:

info@patriciagozlan.com
oppure sulla pagina contatti.