

Ritrova la Tua Luce

Rituale 1 - Togli i Sassi dallo Zaino

Per ottenere i benefici del percorso “Ritrova la Tua Luce”, hai bisogno di fare delle azioni che cambiano le tue abitudini e le tue credenze.

Primo esercizio fondamentale:

Assumi la responsabilità della tua storia familiare.

Con questo esercizio diventi consapevole delle credenze limitanti e te ne liberi.

- **Passo 1** - Prendi un quaderno ed una penna che userai durante tutto il tuo percorso. Lì anoterai tutte le tue riflessioni ed intuizioni e sarà per te un valido aiuto anche dopo, quando rileggerai tutto quello che hai scritto.
- **Passo 2** - Quando fai questi esercizi prenditi del tempo , non permettere a nessuno di distrarti e lascia il cellulare in un'altra stanza. Più sarai concentrato, più riuscirai ad andare in profondità dentro di te e se non permetterai a nessuno di distrarti, riuscirai a finire l' esercizio velocemente.
- **Passo 3** - Ti invito a riflettere sulla tua storia e su quella della tua famiglia. Da bambino hai assorbito credenze e comportamenti ma anche i destini dei tuoi antenati. Tutto ciò che è avvenuto nella tua famiglia è immagazzinato dentro di te: proprio come il DNA conserva la memoria dei tuoi geni , così nelle tue cellule vi è la memoria di tutti i destini difficili che sono stati vissuti con vergogna o senza di colpa, con troppo dolore e quindi relegati nel silenzio e nel segreto. Tutto è dentro di te, ogni esperienza del passato, positiva o negativa, i dolori e i valori, è arrivato a te in maniera a volte inconsapevole, a volte attraverso il vissuto, le idee e i comportamenti dei tuoi genitori. Non importa da dove arrivano, adesso tu hai il compito di rilasciare tutto quello che crea pesantezza.
- **Passo 4** - Prendi il tempo per ascoltarti e incomincia ad osservare quali sono le azioni che possono essere giunte fino a te dal tuo albero genealogico. Fanne un elenco e scrivilo sul tuo quaderno.

- **Passo 5** - Quando hai finito, lascia andare ciò che senti appartenere a chi è venuto prima di te, alla sua storia, alle sue esperienze e alla sua vita. **Permettiti di restituire tutto.**
- **Passo 6** - A questo punto cerca le persone che senti importanti nella tua famiglia, non più di 4/5. Per ognuna di loro fai un elenco e scrivi 5 caratteristiche che **appartengono loro** e che vuoi lasciare andare.
- **Passo 7** - L'esercizio precedente ti serve a comprendere quelli che sono i tuoi pensieri, la tua realtà e le tue idee e quello che invece arriva dai tuoi antenati e che non ti appartiene. Per poter lasciar andare pesi e ferite che sono del tuo albero genealogico è necessario che tu comprenda che ti sono state trasmesse **inconsapevolmente** e ora però tu ne sei diventato cosciente. **Puoi onorare e ringraziare per tutto questo e lasciar andare.**
- **Passo 8** - Poi inizia con la gratitudine e fai un elenco dove scrivi 5 caratteristiche che appartengono ai tuoi bisnonni, ai tuoi nonni, ai tuoi genitori o ad altri componenti della famiglia. Sono talenti e qualità che tu desideri ricevere, che riconosci in te e che sai di aver ereditato da loro. Ringrazia per ogni cosa che senti di accogliere da tutti loro.

Secondo esercizio

Per attivare la creatività che genera il cambiamento occorre cambiare le proprie abitudini.

Inizia a giocare con te:

- **Passo 1** - Anche qui munisciti di quaderno e penna per annotare tutte le riflessioni che ti arrivano facendo l'esercizio. Inoltre per dare spazio alla creatività prendi dei pennarelli o matite colorate e se ti viene da disegnare fallo senza giudizio. Smetti di pensare che deve essere un bel disegno, che non sai disegnare ma lascia che i colori fluiscano da dentro di te al foglio, proprio come quando eri bambino/a.

- **Passo 2** - La prima azione che ti invito a fare è di scegliere tutti i giorni un gesto, un pensiero, un atteggiamento o un atto inusuale per te, piccoli gesti quotidiani. Stupisciti e osserva che pensieri o emozioni ti arrivano. Poi scrivi sul quaderno le tue impressioni.
- **Passo 3** - Per una settimana esercitati ad aggiungere sempre qualcosa di nuovo alle tue giornate e, dopo, scegli qualcosa fra le esperienze che hai provato. Includi un'abitudine nuova nella tua giornata oppure nella tua settimana. È importante che sia qualcosa che ti piace, che ti fa star bene e che la fai solo per te senza cercare approvazione da nessuno.

Fai un diario di tutte queste esperienze

Buon lavoro

Lucia Berrettari