

Anteprima gratuita – primi capitoli



Un metodo olistico
per liberarti dai blocchi emotivi,
trasformare la coppia e
guarire le radici familiari.

Andrea Pangos

**Guarire le 5 ferite
dell'infanzia**



Scopri la chiave per
guarire il passato e
trasformare la tua vita

Guarire le 5 ferite dell'infanzia: supera il dolore e trasforma la tua vita

Un metodo olistico per liberarti dai blocchi emotivi,
trasformare la coppia e guarire le radici familiari

Andrea Pangos

Anteprima gratuita – primi capitoli

www.andreapangos.org

Marzo 2024

Copyright © 2025 Andrea Pangos

Sommario

Illuminare e guarire le 5 ferite dell'infanzia	1
La chiave per la trasformazione	8
Seguire la via del cuore	15
Tutto è già illuminato - risolto – guarito per Tutto	26
Le cinque ferite dell'infanzia	29
L'equilibrio e l'equilibrismo nelle relazioni	47
Le cinque ferite e la sessualità	54
Le cinque ferite dell'infanzia e i rapporti tossici	62
I sette (auto) trattamenti	77
Le domande illuminanti	82
Meditare prima di addormentarsi	85
Ferita del rifiuto	87
Sfera di guarigione	114
Meditazione in azione	117
La ferita dell'abbandono	119
Schermo di luce e amore	146
Amore verso sé stessi e gli altri	148
Meditazione appartata	155
La ferita dell'umiliazione	158
Camminare nella luce	186
La psiche come porta verso l'oltre	188
La ferita del tradimento	190
Lavagna della guarigione	211
Realizzare il massimo bene possibile	214
La ferita dell'ingiustizia	216
(Auto)trattamento della bilancia suprema	242
Le cinque ferite e il corpo fisico	244
(Auto)trattamento della Luce Originale	248
Il viaggio verso la Guarigione e l'Amore	251

Desideri partecipare a un corso di Andrea Pangos o organizzarne uno nella tua città o tramite Zoom?

andreapangoscorsi@gmail.com



Andrea Pangos è un ricercatore spirituale, autore e formatore **attivo da quasi 25 anni**, impegnato nella crescita interiore, nella trasformazione della coscienza e nella guarigione emozionale e spirituale.

Libri pubblicati

Andrea Pangos è autore di **oltre 20 opere** dedicate alla consapevolezza, alla guarigione interiore, alla Cabala, all'Induismo e all'approccio scientifico alla spiritualità, tra cui:

1. *Il Cavaliere delle Energie*
2. *Eternamente Qua*
3. *Amare*
4. *Trasformare il rancore in Perdono*
5. *Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito per Tutto*
6. *Coscienza, Spiritualità e Scienza*
7. *Zero a Zero*
8. *Karma e Incarnazione*

9. *Mente la mente?*
10. *Guarire dai traumi dal concepimento alla nascita*
11. *Seguire la via del Cuore*
12. *Illuminare e guarire le 5 ferite dell'infanzia*
13. *OceanOnda*
14. *Oltre la colpa: Vivere liberi*
15. *Le Tre Chiavi per la Trasformazione Autentica*
16. *Tu Amore Senzatempi*
17. *Il Codice Segreto della Cabala*
18. *Lo Spazio Uno e Trino*
19. *La Felicità dell'Amore Eterno*
20. *A Immagine di Dio – Adam Kadmon e la Danza di ParaShiva e ParaShakti*

Illuminare e guarire le 5 ferite dell'infanzia

Benvenuti in un viaggio di trasformazione

Questo libro, "Illuminare e Guarire le 5 Ferite dell'Infanzia: Te, la Coppia e la Famiglia," è una guida pratica e coinvolgente per esplorare e guarire le ferite emotive che influenzano la vostra vita. Le cinque ferite dell'infanzia – rifiuto, abbandono, umiliazione, tradimento e ingiustizia – spesso condizionano le nostre relazioni e scelte. Imparare a riconoscerle e a guarirle significa trasformare vecchie cicatrici in nuove opportunità di crescita e consapevolezza.

Perché questo libro è per voi

Basato su oltre 20 anni di esperienza, il libro offre meditazioni, visualizzazioni guidate, esercizi di guarigione, dialoghi profondi e pratiche intuitive per trasformare la vostra realtà interiore ed esteriore. È adatto a chiunque voglia migliorare la propria vita emotiva e relazionale, sia a livello personale che professionale. Professionisti come terapeuti, counselor e coach troveranno strumenti pratici da integrare nel loro lavoro.

Un metodo olistico per la trasformazione delle relazioni

Immaginate di poter guarire non solo il vostro cuore, ma anche quello delle generazioni passate e future. Questo libro propone un metodo che combina conoscenze antiche e approcci moderni, dalla meditazione alla psicologia, dalla

spiritualità alla pratica quotidiana, utilizzando anche dialoghi per favorire la riflessione e la connessione.

Cosa troverete in questo libro

- Pratiche di auto-riflessione per comprendere l'impatto delle ferite.
- Visualizzazioni per promuovere la guarigione.
- Esercizi quotidiani per integrare il benessere.
- Rituals per guarire le radici familiari.
- Dialoghi di coppia e familiari per costruire legami più forti e autentici.

Un invito a continuare il vostro percorso

Se state leggendo queste parole, siete già sul cammino della scoperta e della guarigione. Questo libro vi invita a continuare il vostro viaggio, immergendovi nel profondo del vostro cuore e della vostra anima. Ogni pagina è scritta per illuminare il vostro percorso, guidandovi verso una nuova consapevolezza e un amore più autentico. La vostra trasformazione è già in corso; il momento per continuare è ora.

La Chiave per la trasformazione

La trasformazione autentica, quella che tocca le nostre relazioni più profonde e riscrive le radici del nostro albero genealogico, inizia da un luogo sacro: il nostro essere interiore. Non possiamo cambiare gli altri, né costringerli a guarire, ma possiamo diventare una forza catalizzatrice di cambiamento attraverso il nostro percorso di crescita personale. Ogni vera metamorfosi parte dal nostro cuore, alimentata dall'amore che coltiviamo, dalla volontà che rafforziamo e dalla consapevolezza che abbracciamo, portandoci verso una comprensione più piena della nostra esistenza.

Il miglioramento personale è il pilastro di ogni guarigione. Quando lavoriamo su di noi, miglioriamo il rapporto con il nostro stesso essere, e questa evoluzione si riflette come una luce nelle nostre relazioni. Non possiamo cambiare il/la partner, i familiari o le esperienze del passato, ma possiamo diventare un esempio vivente di amore e consapevolezza. Quando scegliamo di essere più aperti, compassionevoli e presenti, generiamo un'energia che nutre e sostiene la guarigione e la crescita, in ogni relazione – presente, passata e futura.

Ricorda: lavorare sul tuo albero genealogico e sulle tue relazioni è solo un aspetto di un viaggio più vasto di risveglio personale. Tu sei l'inizio, il punto da cui parte una trasformazione che può cambiare le dinamiche familiari e relazionali. Nutri in te stesso/a l'amore, la volontà, e la consapevolezza; sii il miglioramento che desideri vedere nel mondo, nella tua famiglia, e nelle tue relazioni. Così facendo,

non solo cresci, ma contribuisce alla guarigione e alla trasformazione di tutte le tue connessioni.

*Mi apro a tutte le
Illuminazioni, Soluzioni e Guarigioni
per il rapporto con me stessa/o.*

*Mi apro a tutte le
Illuminazioni, Soluzioni e Guarigioni
per il rapporto di coppia.*

*Mi apro a tutte le
Illuminazioni, Soluzioni e Guarigioni
per le dinamiche familiari.*

*Mi apro a tutte le
Illuminazioni, Soluzioni e Guarigioni
per tutti i rapporti.*

L'Albero della Vita

Immagina un grande albero che si erge maestoso davanti a te. Le sue radici affondano profondamente nella terra, abbracciando ogni strato del suolo, mentre i suoi rami si estendono verso l'alto, sfiorando il cielo infinito. Questo albero rappresenta la tua vita: ogni foglia è un'opportunità di crescita, ogni radice è una scelta consapevole per migliorare te stesso/a e le tue relazioni.

Visualizzati al centro dell'albero, sentendo il calore avvolgente del sole sulla tua pelle e il suono dolce delle foglie mosse dal vento. Dal tuo cuore inizia a emanare una luce calda e vibrante, una luce che cresce in intensità con ogni respiro. Senti questa luce espandersi, riempiendo ogni parte dell'albero. Le radici diventano più profonde e forti, nutrite dalla tua determinazione e dal tuo amore. I rami si allungano e si fanno più rigogliosi, fiorendo in ogni direzione.

Percepisci come ogni passo che fai verso la tua guarigione personale rafforzi l'intero albero della tua esistenza, creando nuove possibilità di crescita per te e per chi ti circonda. Ogni respiro è un nutrimento per l'albero, ogni pensiero positivo è un raggio di sole che lo aiuta a crescere ancora di più.

Lascia che questa sensazione di connessione ti pervada completamente. Senti il legame tra le tue radici e quelle dell'albero, un legame che ti ancora saldamente alla terra e ti solleva verso il cielo. Rimani in questo stato di contemplazione, e quando ti senti pronto/a, afferma interiormente con profonda consapevolezza:

*Tutto è già
Illuminato – Risolto – Guarito
per Tutto.*

Mentre pronunci queste parole, visualizza la luce che continua a crescere, irradiando ogni foglia, ogni ramo, ogni radice. Senti come l'albero diventi sempre più forte, più luminoso, riflettendo la tua stessa forza interiore. Ogni cellula del tuo corpo assorbe questa luce, trasformando ogni ombra in serenità e pace.

Rimani in questa sensazione di unità e armonia, sapendo che l'albero della tua vita è nutrito dalla tua luce interiore, che illumina il cammino per te e per gli altri, ora e per sempre.

Il Faro della Consapevolezza

Immagina di essere un faro su una costa battuta dalla tempesta, un simbolo della tua forza interiore e della tua capacità di guidare te stesso/a e gli altri attraverso le difficoltà. Ogni volta che coltivi amore, consapevolezza e saggezza, la luce del faro diventa più intensa, irradiando un bagliore sempre più luminoso.

Visualizza questa luce mentre attraversa la nebbia e le onde impetuose, illuminando il percorso delle navi in mare aperto — rappresentazioni del/la tuo/a partner e dei tuoi familiari. Senti come la tua luce li guida verso un porto sicuro, fornendo orientamento e speranza nei momenti più bui.

Riconosci il potere che hai di influenzare positivamente chi ti circonda, mantenendo la tua luce ferma e costante. Senti la connessione tra la tua consapevolezza e la tua capacità di ispirare gli altri a trovare la propria via verso la guarigione e l'amore.

Afferma con profonda convinzione:

*Tutto è già
Illuminato – Risolto – Guarito
per Tutto.*

Le vere esigenze: il percorso verso l'autenticità

Cosa accadrebbe se ogni tua azione fosse guidata dalla tua essenza più autentica? La vera esigenza di ogni essere umano non è solo crescere, ma crescere nella propria autenticità. E questo inizia sempre da dentro. Quando ti sintonizzi con le tue vere esigenze, scopri la chiave della tua trasformazione e diventi una fonte d'ispirazione per chi ti sta intorno.

Troppo spesso confondiamo i bisogni autentici con quelli che la paura, la società o le aspettative degli altri ci spingono a credere siano reali. Ma le esigenze false sono come foglie secche attaccate a un albero: sembrano vitali, ma non fanno altro che appesantirlo. Solo quando il vento della consapevolezza soffia, l'albero si libera, permettendo ai nuovi germogli — le tue vere esigenze — di emergere e prosperare.

Quando riconosci e segui ciò che davvero nutre la tua anima, crei armonia non solo dentro di te, ma in tutte le tue relazioni. Riconoscere le proprie vere esigenze è un atto di coraggio e amore, una scelta consapevole che ti porta a vivere in sintonia con chi sei veramente.

Eppure, è facile confondere ciò di cui hai bisogno con ciò che pensi di desiderare. Immagina di essere un artista che dipinge un quadro seguendo le indicazioni di tutti gli altri. Il risultato è confuso, privo di vita. Ma quando decidi di ascoltare solo la tua Vera voce interiore, il quadro prende forma, diventando un'opera unica e vibrante. Così è con le tue esigenze: quando ti allinei con la tua verità, tutto si chiarisce.

Per farlo, devi lasciar andare le illusioni, purificare le tue intenzioni e riconoscere che diventare più umano — più te stesso/a — è l'esigenza fondamentale. È in questa autenticità che trovi la forza di trasformare le tue relazioni, la tua famiglia, e ogni aspetto della tua vita.

*Mi apro a comprendere come le false esigenze
influenzano la mia vita e le mie relazioni.*

Mi sintonizzo sulle vere esigenze.

Mi apro alla piena realizzazione delle vere esigenze.

Visualizza una porta davanti a te. È la porta della tua piena realizzazione nelle relazioni e nella vita. Molte chiavi vengono offerte, ma solo una — quella che rappresenta le tue vere esigenze — può aprirla. Quando trovi questa chiave, la porta si apre senza sforzo, rivelando un sentiero luminoso che conduce a una vita piena, autentica e in armonia con la tua essenza più profonda.

Le affermazioni meditative o le preghiere in corsivo possono essere utilizzate per meditare in momenti di tranquillità, durante le attività quotidiane o prima di addormentarsi. Possono anche essere recitate durante la lettura per integrare meglio la parte teorica del libro.

Chiudi gli occhi, esprimi l'affermazione meditativa e rimani concentrato per almeno un minuto.

Trovi ulteriori dettagli nel capitolo: Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per Tutto.

Le vere esigenze come guida

Le vere esigenze sono come la Stella Polare che brilla nelle notti più oscure, orientandoci attraverso le tempeste della vita verso il porto sicuro dell'autenticità. Quando ci affidiamo a luci ingannevoli, rischiamo di naufragare sugli scogli della confusione e dell'insoddisfazione. Ma seguendo la luce interiore della nostra anima — la nostra Stella Polare — siamo condotti con sicurezza verso la serenità e la realizzazione, migliorando ogni aspetto delle nostre relazioni.

Le vere esigenze fungono anche da bussola infallibile, indicandoci sempre il Nord della nostra essenza più autentica. Quando perdiamo il contatto con questa bussola, ci troviamo a vagare senza meta, schiavi delle aspettative altrui e delle pressioni esterne. Ma quando ci riconnettiamo alla nostra guida interiore, scopriamo che essa ci orienta sempre verso la nostra più profonda realizzazione, conducendoci verso ciò che davvero nutre la nostra anima e arricchisce la nostra vita.

Seguire le vere esigenze non è solo un atto di fedeltà verso noi stessi, ma anche un gesto di amore verso gli altri, poiché solo vivendo in armonia con la nostra autenticità possiamo ispirare e sostenere chi ci circonda.

Seguire la Via del Cuore

*Mi apro ai Messaggi
del Cuore Amore.*

*Chiedo al Cuore Amore
di Guidarmi Sempre.*

Seguire la via del Cuore significa scegliere una vita di pace, armonia e felicità, ma prima dobbiamo comprendere cosa significhi davvero percorrere questo sentiero. Se pensiamo al cuore solo come al luogo delle emozioni reattive, rischiamo di restare intrappolati in un'altalena di sentimenti, in un conflitto continuo con noi stessi e con gli altri. Invece, il Cuore è molto di più: è la bussola interiore che ci orienta verso la nostra essenza autentica.

Il Cuore rappresenta l'Amore, la dimensione esperienziale più profonda di ciò che siamo veramente. Seguire il Cuore significa riconoscere e vivere la nostra natura di Amore, scoprendo che, al di là dei traumi e delle difficoltà, siamo fatti per amare e per essere amati/e. Se restiamo ancorati alle ferite del passato, potremmo usare il "seguire il cuore" come una fuga dalla realtà o come giustificazione per le nostre sofferenze. Invece, quando comprendiamo il Cuore come una fonte di stabilità e saggezza, possiamo utilizzarlo come guida per guarire e crescere.

Seguire la via del Cuore è un invito a guarire le parti più ferite di noi stessi/e, a lasciare andare le storie e le paure che ci sono state imposte, e a riscoprire la nostra voce interiore. Un cuore frammentato non può guidarci con sicurezza; solo l'Amore, l'essenza stabile e invulnerabile del

nostro essere, può offrirci la base solida su cui fondare la nostra guarigione.

Questo percorso è un viaggio di ritorno alla nostra essenza originaria, un cammino verso un'esistenza autentica e connessa alla Verità. Seguendo il Cuore, ritroviamo le parti di noi che sembravano perdute e impariamo a vivere in armonia con il nostro vero Sé.

*Chiedo al Cuore Amore di proteggere
e benedire la mia relazione di coppia.*

*Chiedo al Cuore Amore di proteggere
e benedire la mia famiglia.*

Sentiero di Luce Interiore

Immagina di trovarti su un sentiero immerso nel cuore di un bosco incantevole. Davanti a te, due strade si aprono: una è irregolare e piena di ostacoli, con radici sporgenti e rocce affilate. Questa strada oscura riflette le emozioni confuse e le ferite del passato che hai portato con te, le sfide irrisolte che sembrano trattenerti.

L'altra strada, invece, è illuminata da una luce calda e avvolgente che emana dolcemente dal tuo petto, dal tuo centro più profondo. Questa luce rappresenta il tuo Cuore autentico, una sorgente inesauribile di amore, chiarezza e forza. Il cammino luminoso appare sereno e accogliente, invitandoti a seguirlo.

Con consapevolezza, scegli di dirigerti verso questa strada illuminata. Ad ogni passo, senti un calore avvolgente che ti abbraccia e ti guida verso una maggiore serenità. La luce

che risplende dal tuo Cuore illumina il percorso davanti a te, dissolvendo lentamente le preoccupazioni e i dolori. Una sensazione profonda di pace si radica dentro di te, portando con sé una nuova fiducia.

Mentre prosegui, senti le ferite del passato rimarginarsi, come petali che si richiudono su una rosa. Le emozioni di confusione si dissolvono come nebbia al sole del mattino. Ogni passo ti avvicina alla tua vera casa interiore, un luogo di amore e tranquillità.

Senti la gioia di riscoprire chi sei davvero, di camminare con il cuore aperto, guidato dalla tua Luce Interiore. Permetti a questa connessione profonda e alla serenità di pervadere ogni fibra del tuo essere, mentre il cammino si illumina sempre più, mostrando infinite possibilità davanti a te.

Rimani in questa sensazione di sicurezza e calma, sapendo che ogni passo che fai è un ritorno a te stessa/o, alla tua essenza più vera. Respira profondamente e lascia che questa luce guidi ogni tuo futuro passo con amore, fiducia e consapevolezza.

La Lanterna della Fiamma Sacra

Visualizza te stessa/o come una nave che naviga in un mare agitato, con onde alte e venti forti che scuotono la tua imbarcazione. Senti l'incertezza delle onde emotive, la paura, il dubbio e l'insicurezza che cercano di spingerti fuori rotta.

In lontananza, scorgi una luce che emana un calore rassicurante: è la Lanterna della Fiamma Sacra, grande e luminosa. La sua fiamma dorata, calda e avvolgente, sembra pulsare al ritmo del tuo cuore. Anche da lontano, senti il suo

calore che ti raggiunge, riscaldando il tuo corpo e il tuo spirito, invitandoti a seguirla.

Man mano che ti concentri sulla sua luce, senti il calore della lanterna crescere dentro di te, sciogliendo ogni paura, dubbio o insicurezza. Ogni onda emotiva che prima sembrava insuperabile inizia a calmarsi, mentre la lanterna guida la tua nave verso acque tranquille.

Afferma molto consapevolmente:

*Tutto è già
Illuminato – Risolto – Guarito
per realizzare la via del Cuore.*

Lascia che queste parole risuonino profondamente, mentre il calore della Lanterna si radica nel tuo essere. Alla fine, realizzi che questa fiamma non è solo fuori di te, ma vive dentro di te, pronta a risplendere e a guidarti sempre verso la serenità.

Fragilità e sensibilità: un viaggio di guarigione

Nel nostro viaggio di guarigione dalle 5 ferite dell'infanzia, è essenziale comprendere la differenza tra fragilità e sensibilità. Questi due stati dell'essere vengono spesso confusi, ma in realtà rappresentano aspetti molto diversi della nostra struttura psichica.

La fragilità è una condizione temporanea che ci rende vulnerabili alle ferite emotive e psicologiche. È come una crepa nella nostra armatura interiore che ci invita a guardare dentro, a riconoscere le parti di noi che hanno ancora bisogno di guarire. In questo senso, la fragilità ci offre un'opportunità

di crescita: ci mostra dove dobbiamo rafforzare le nostre radici interiori. Superare la fragilità significa affrontare le ferite, abbracciarle con coraggio, e costruire una nuova forza che nasce dalla comprensione profonda di noi stessi.

Allo stesso tempo, dobbiamo coltivare la sensibilità, che è la capacità di sentire profondamente e con consapevolezza. È un dono prezioso che ci permette di percepire la vita con un cuore aperto ma stabile. La sensibilità autentica non è debolezza, ma forza: ci consente di essere presenti con compassione, senza lasciarci sopraffare dalle emozioni, sia nostre che altrui. È come un radar interiore che ci orienta verso la nostra verità, aiutandoci a navigare il mondo con empatia, mantenendo però il nostro centro.

Superare la fragilità e sviluppare una sensibilità autentica richiede coraggio e determinazione. Significa essere capaci di riconoscere la sofferenza, sia in noi che negli altri, senza permettere che questa ci definisca o ci travolga. È una scelta consapevole di apertura, che ci permette di vivere pienamente la nostra umanità e la nostra essenza di Amore Infinito.

Accogliendo la fragilità e coltivando la sensibilità, scopriamo una forza nuova che ci permette di guarire dalle ferite del passato, di lasciar andare le vecchie storie e di vivere in armonia con noi stessi e con gli altri. In questo modo, ci apriamo alla possibilità di una vita autentica, libera e piena di significato.

La farfalla e il bozzolo

Immagina una farfalla che inizia il suo viaggio come un bruco, racchiuso in un bozzolo delicato. Durante la sua trasformazione, il bozzolo è sia una protezione che una

prigione temporanea, nascondendo al mondo esterno il profondo cambiamento che avviene all'interno. Questo bozzolo rappresenta una fase necessaria, ma non è il destino finale della farfalla: è un passaggio attraverso cui deve passare per diventare ciò che è destinata a essere.

Quando la farfalla è pronta, rompe il bozzolo e si libera. Le sue ali, inizialmente fragili e umide, si rafforzano solo attraverso il coraggio di aprirsi al mondo, di affrontare il vento e la sfida del volo. Così, ciò che era fragile e incerto diventa forza e bellezza, grazie alla crescita e all'esperienza. Le ali della farfalla diventano un simbolo di libertà e di potenziale realizzato.

In modo simile, anche noi abbiamo il nostro bozzolo: le nostre insicurezze, le ferite del passato, e le paure che ci tengono chiusi. Questo bozzolo, per quanto confortevole, può diventare una gabbia se non abbiamo il coraggio di affrontare la nostra vulnerabilità. Per crescere e scoprire chi siamo veramente, dobbiamo rompere il nostro bozzolo interiore, sfidare le nostre paure e sviluppare una sensibilità autentica che ci permette di affrontare il mondo con nuove ali.

Come la farfalla impara a volare solo quando lascia andare il suo rifugio sicuro, anche noi impariamo a vivere pienamente solo quando accettiamo di essere aperti, vulnerabili e pronti a esplorare il nostro potenziale. Ogni passo fuori dal nostro bozzolo è un atto di coraggio e di amore verso noi stessi. È un invito a vivere con consapevolezza, a lasciare che le nostre ali crescano forti, e a volare verso la libertà di essere chi siamo veramente.

Il vasaio e l'argilla: modellare la fragilità in forza

Immagina un vasaio che inizia a lavorare con un blocco di argilla morbida e malleabile. All'inizio, l'argilla è fragile, pronta a cedere o a deformarsi sotto la minima pressione. Ogni tocco deve essere delicato, ogni movimento attento, per evitare di spezzarla o rovinarla. Con pazienza e maestria, il vasaio impara a modellare l'argilla, plasmando ogni curva con attenzione, trasformando ciò che era grezzo e informe in una forma piena di potenziale.

Superare la fragilità emotiva è come il lavoro del vasaio: ci permettiamo di essere plasmati/e dalle esperienze della vita, ma senza lasciarci spezzare. Le difficoltà e le sfide sono come le mani del vasaio che, seppur ferme e decise, devono muoversi con precisione per evitare di rompere l'argilla. Attraverso questo processo, impariamo a diventare più sensibili, a percepire le sfumature sottili delle nostre emozioni e di quelle degli altri.

Ma la forza vera viene solo con il fuoco. Quando l'argilla è finalmente modellata, viene messa nel forno, dove il calore la indurisce, trasformandola in un vaso forte e resistente. Allo stesso modo, le prove della vita — il “fuoco” che affrontiamo — ci fortificano, ci rendono più resilienti, capaci di sopportare le pressioni senza spezzarci. Così come l'argilla diventa un vaso utile e bello solo dopo essere stata plasmata e cotta, anche noi sviluppiamo una forza interiore solo attraverso la sensibilità e la resilienza acquisite nel tempo.

Il vetro e il diamante

La fragilità è come il vetro: trasparente e delicata, pronta a frantumarsi al minimo impatto. Quando si rompe, i frammenti del vetro possono essere taglienti, ferendo

chiunque provi a raccogliarli. La fragilità ci rende vulnerabili, esposti/e al rischio di farci e fare male, incapaci di resistere agli urti della vita.

La sensibilità, invece, è come un diamante. Anch'esso è trasparente, ma a differenza del vetro, è capace di riflettere la luce con una brillantezza straordinaria. È una bellezza che non si infrange, una forza interiore che resiste alla pressione, una capacità di rimanere aperto/a senza essere distrutto/a. Un cuore sensibile, come un diamante, riflette l'amore con intensità, accogliendo la luce e trasformandola in un arcobaleno di colori.

Essere sensibili non significa essere fragili; è l'opposto. La sensibilità autentica è come un diamante: dura, resiliente, ma anche splendente e capace di portare luce in ogni angolo oscuro. È la capacità di sentire profondamente senza farsi abbattere, di rimanere interi/e e aperti/e di fronte alle difficoltà, di abbracciare il mondo con il cuore senza timore di essere spezzati.

La bolla di luce protettiva

Immagina di trovarti al centro di una bolla di luce dorata, brillante e avvolgente. Questa bolla rappresenta la tua sensibilità autentica, la tua capacità di percepire il mondo con amore, chiarezza e apertura. Al di fuori di questa bolla, noti piccoli frammenti scuri: simboli delle tue fragilità passate, delle ferite che ti hanno fatto sentire vulnerabile.

Ad ogni respiro, senti la bolla di luce intorno a te diventare più forte, più luminosa, e con essa, cresce la tua consapevolezza. Mentre la bolla si espande e si rafforza, i frammenti scuri all'esterno iniziano a dissolversi a contatto con la luce, come ombre che scompaiono al sorgere del sole.

Senti la fragilità e le ferite del passato svanire, lasciando spazio a una calma profonda, a una sensazione di protezione e stabilità che nasce dal tuo essere.

Mentre rimani in questa bolla di luce dorata, percepisci la tua sensibilità crescere in modo puro e potente, priva della fragilità del passato. Sei sempre più consapevole della tua natura di Luce e Amore, una presenza che accoglie senza paura e risplende senza riserve. Senti che, nonostante la tua apertura al mondo, sei al sicuro, poiché la tua sensibilità è ora una fonte di forza e non di vulnerabilità.

Alfa e Omega: la realizzazione Umana

La vera realizzazione personale implica il confronto con le ferite dell'infanzia. Senza questa guarigione, ogni crescita rimane incompleta, un'illusione che perpetua traumi e meccanismi distruttivi. Una realizzazione che non passa attraverso l'umanizzazione diventa solo una maschera delle ferite non risolte. Affrontare e guarire queste ferite è il passo essenziale per chiunque desideri vivere con autenticità.

Le cinque ferite dell'infanzia creano maschere di difesa che limitano la nostra vera espressione. Queste maschere ci trattengono in schemi ripetitivi e ci impediscono di evolvere verso una piena umanità. Un successo che ignora questo processo interiore è solo una vittoria apparente, perché trascura il nostro bisogno essenziale di umanità.

Viviamo in una società che esalta l'individualismo estremo, incoraggiando l'idea che "l'uomo è un lupo per l'altro". Le ferite emotive diventano strumenti di controllo, creando una visione disumanizzante della vita. Il dominio sugli altri può sembrare potere, ma è in realtà impotenza

mascherata, un segnale di essere dominati da impulsi distruttivi.

Guarire le ferite emotive e superare le maschere significa anche liberarsi dal bisogno di dominare. La convinzione che "il fine giustifica i mezzi" porta a comportamenti non etici: solo uno scopo giusto può ispirare mezzi giusti. Fare del male non è forza, ma debolezza. La vera domanda è: siamo realmente noi a scegliere, o siamo guidati da impulsi inconsci?

Qualità come determinazione, chiarezza e concentrazione sono virtù preziose, ma diventano davvero potenti solo se accompagnate da amore, compassione, gratitudine e dignità. Potenziare l'Alfa — la capacità di iniziativa e forza interiore — senza considerare l'Omega — il punto d'arrivo e l'integrazione — significa rimanere in una visione limitata di sé stessi/e. L'Omega rappresenta la pienezza dell'essere, un equilibrio tra materialità e spiritualità, dall'inizio al compimento.

Per crescere veramente, dobbiamo unire Alfa e Omega, iniziando dal potenziamento della nostra forza interiore e tendendo verso l'integrazione di tutte le parti di noi stessi/e. Una crescita integrale abbraccia tutte le dimensioni del nostro essere.

Dobbiamo anche considerare che una realizzazione puramente materialistica è incompleta. In un mondo che enfatizza il materialismo, il percorso spirituale può sembrare marginale, ma come esseri umani siamo Spirito che si manifesta nella materia. La materia non è una prigionia, ma un veicolo per evolvere e tornare alla nostra essenza. Superare le ferite dell'infanzia e le maschere è essenziale per una

realizzazione umana completa che abbraccia sia la dimensione spirituale sia quella psicologica e materiale.

La scalata della montagna della guarigione

Immagina di trovarti ai piedi di una montagna imponente, simbolo del tuo cammino verso la piena realizzazione. Porti con te un macigno pesante, fatto di traumi, ferite e schemi distruttivi accumulati nel corso della tua vita. Ogni passo è faticoso, ogni respiro un atto di coraggio, ma nel profondo del tuo cuore senti una volontà potente di salire, di superare ogni ostacolo e trovare la vera pace interiore.

Mentre manifesti questa volontà di migliorare, un raggio azzurro, fresco e rigenerante, proveniente dal Mondo della Leggerezza Consapevole, ti avvolge. Senti questo raggio dissetare ogni cellula del tuo corpo, dissolvere le tossine accumulate e alleggerire il macigno che porti con te. Ogni passo in avanti diventa meno pesante, ogni respiro più profondo e liberatorio, come se l'universo stesso stesse rispondendo al tuo desiderio di guarigione.

Ad ogni passo che compi verso la cima, scopri che le ferite che un tempo sembravano insormontabili ora si trasformano in lezioni preziose, in opportunità di crescita e comprensione. Il raggio azzurro ti sostiene, rinfrescando il tuo spirito e purificando ogni angolo nascosto della tua anima, infondendoti la forza di avanzare con fiducia.

Quando finalmente raggiungi la vetta, vieni accolto dal calore del Sole, simbolo dell'Alfa e Omega, della completezza e della fine di ogni ciclo. In quel momento, ti rendi conto di essere diventato/a un Sole a tua volta, una luce che illumina il cammino di chi ancora deve salire, un esempio vivente di

speranza, forza e resilienza per tutti i ricercatori che seguono il tuo stesso percorso.

Hai superato le tue ferite e ora, dall'alto della montagna, con il cuore aperto e lo spirito libero, puoi abbracciare la vastità dell'orizzonte che si apre davanti a te, pronto/a a condividere il tuo viaggio di guarigione con il mondo.

Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito

La pratica meditativa "Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per Tutto" è semplice, accessibile a tutti e non richiede esperienza pregressa. Non importa se non hai mai meditato: basta ripetere l'affermazione "Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per Tutto" per portare maggiore consapevolezza e positività nella tua vita quotidiana.

Modalità di utilizzo:

1. Nelle attività quotidiane: Ripeti l'affermazione mentalmente mentre svolgi le tue attività, senza interrompere ciò che stai facendo.

2. Prima del sonno: Dedica qualche minuto prima di dormire per ripetere l'affermazione, lasciandoti accompagnare nel sonno.

3. In momenti di quiete: Trova un momento di tranquillità per ripetere l'affermazione, concentrandoti su sensazioni e punti specifici del corpo.

Queste tre modalità verranno esplorate più in dettaglio nei capitoli successivi, con istruzioni pratiche e consigli su come integrarle al meglio nella tua routine quotidiana.

L'affermazione "Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito" può essere fatta in vari modi, adattandosi alle tue esigenze. Puoi affermarla interiormente una volta sola oppure ripeterla consapevolmente finché la mente non si quieti. Dopo di che, puoi rimanere in ascolto e osservazione.

Inoltre, l'affermazione può essere fatta in senso globale, ad esempio: "Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per Tutto." Oppure, puoi utilizzarla per lavorare su una dinamica specifica, come: "Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per le ferite dell'infanzia nel rapporto con i genitori."

Ricorda che questa affermazione non è un semplice autoconvincimento, ma un invito ad aprirsi ai processi di guarigione, illuminazione e trasformazione che esistono in ciascuno di noi. È uno strumento flessibile che facilita il cambiamento positivo, indipendentemente dal tuo punto di partenza o dalla tua esperienza.

Le cinque ferite dell'infanzia

L'Autenticità è la Medicina.

Vali a prescindere: Amati.

La dignità è senza giudizio,
la fiducia senza tradimento e
la giustizia priva di circostanze.

Sei la connessione che stai cercando.

Le cinque ferite dell'infanzia sono: rifiuto, abbandono, umiliazione, tradimento e ingiustizia. Rappresentano esperienze profonde che si radicano nel nostro essere sin dai primi anni di vita. Queste ferite influenzano la nostra percezione di noi stessi/e, il modo in cui ci relazioniamo con gli altri e come interpretiamo il mondo. Spesso, sono invisibili agli occhi, ma il loro impatto può essere avvertito in ogni aspetto della nostra esistenza.

Ognuna di queste ferite crea un modello di comportamento, una maschera che adottiamo per proteggerci da ulteriori sofferenze, ma che alla fine ci impedisce di vivere pienamente e autenticamente. Queste ferite non solo modellano il nostro sviluppo personale, ma si tramandano anche a livello genealogico, generando cicli di sofferenza che si ripetono nelle dinamiche familiari e nelle relazioni di coppia.

Guarire le cinque ferite significa affrontare dolori fondamentali, riconoscere i meccanismi di difesa che abbiamo costruito e trasformarli in opportunità di crescita e libertà. È un viaggio di auto-scoperta e trasformazione, che ci porta a vivere con maggiore consapevolezza, autenticità e amore.

*Mi apro a tutte le
Illuminazioni – Soluzioni – Guarigioni
per le cinque ferite dell'infanzia.*

*Affido le cinque ferite dell'infanzia al Campo
"Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito per Tutto."*

*Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito
per le cinque ferite dell'infanzia.*

La Sfera d'Oro

Immagina di trovarti al centro di una sfera di energia d'oro, il tuo Sole interiore, vibrante di luce e armonia. Ogni particella di questa sfera risuona con il messaggio profondo e potente: "Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per Tutto." In questo spazio sacro, sei nel tuo luogo di comando esistenziale, avvolto/a da un calore avvolgente, un'energia che pulsa con l'intensità di mille soli. Qui, ti senti completamente al sicuro, immerso/a in una consapevolezza profonda e in una protezione assoluta.

Al centro di questa sfera d'oro, risiedi tu, il tuo vero Io: un punto di luce pura, che brilla con la potenza e la serenità di un cuore solare. Intorno a te, si estendono altre sfere concentriche, infinite nel loro dispiegarsi, ognuna fatta della stessa luce dorata. Sei il nucleo di questo universo

luminoso, il cuore che batte, vibrando con un ritmo eterno e armonico.

Poco oltre la tua sfera, percepisci la presenza delle cinque ferite emotive dell'infanzia: rifiuto, abbandono, umiliazione, tradimento e ingiustizia. Queste ferite appaiono come ombre sottili sospese nello spazio, danzando ai confini della tua luce d'oro, come nubi scure in attesa di essere sciolte dal calore del sole nascente.

Dal tuo centro di comando esistenziale, prendi la decisione di affrontare queste ferite. Inizi a emanare onde ancora più intense di amore, che si espandono in nuove sfere concentriche, creando un campo di guarigione e pacificazione. Senti queste onde diffondersi all'esterno come onde in un lago calmo, che si estendono in tutte le direzioni. Ogni onda porta con sé il messaggio:

*Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito
per le cinque ferite dell'infanzia.*

Le onde di luce attraversano il confine della tua sfera d'oro, espandendola, creando uno spazio più ampio per la tua esistenza. Osserva come queste onde dorate raggiungono le ombre delle ferite, illuminandole con una chiarezza cristallina. Dal tuo centro, noti i blocchi mentali, emotivi e fisici sciogliersi come neve al sole. Le paure si dissolvono, lasciando spazio al coraggio; la volontà di vivere si espande, ampliando i tuoi orizzonti. La sofferenza si trasforma in Beatitudine. La luce riempie completamente lo spazio che prima era occupato dall'ombra, creando un nuovo spazio di serenità e comprensione.

Rimani in questa sensazione di totale guarigione, sentendo la tua sfera d'oro come una fonte inesauribile di luce e forza, capace di trasformare ogni ombra in luce, di abbracciare ogni ferita con amore e comprensione. Sappi che questa sfera d'oro è il tuo rifugio eterno, il tuo potere di guarigione, e che ogni sua pulsazione porta con sé l'infinito potenziale del tuo vero essere.

Aprire la Finestra dell'Anima

Immagina di trovarti in una stanza silenziosa e tranquilla. Questa stanza è il tuo spazio interiore, un luogo che ti appartiene completamente. Prenditi un momento per sentirtene l'atmosfera: l'aria è fresca e calma, ma l'ambiente è immerso in una penombra soffusa. Davanti a te, c'è una finestra coperta da una pesante tenda scura.

Abbassa le palpebre e senti la presenza di questa stanza. È un luogo sicuro, ma anche velato da un'ombra. La tenda scura rappresenta le cinque ferite dell'infanzia — rifiuto, abbandono, umiliazione, tradimento, ingiustizia. Senti il peso di questa tenda che limita la tua capacità di vedere chiaramente, di connetterti profondamente con te stesso/a e con gli altri. Nota come questa oscurità influisce sul tuo respiro, rendendolo più superficiale.

Ora, percepisci una Luce d'Oro che inizia a pulsare al centro della stanza. Quella luce sei tu. È la tua essenza autentica, il tuo vero sé, che è sempre stato lì, intatto e luminoso, nonostante ogni ferita. Senti questa luce crescere con ogni respiro che fai, espandersi e riempire il tuo petto di calore e vitalità. Ogni pulsazione è il battito del tuo cuore, che scandisce le parole: Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per le cinque ferite dell'infanzia.

Visualizza questa Luce d'Oro che si dirige verso la finestra. Senti come si avvicina alla tenda scura, toccandola con delicatezza. È il tuo vero sé che sta agendo, portando la sua luce e il suo calore a ogni strato di oscurità. Vedi la tenda che inizia a dissolversi sotto il tocco della tua luce, come neve che si scioglie al sole. Avverti la leggerezza che si diffonde nel tuo corpo mentre il peso del dolore e della paura si dissolve.

Con ogni respiro, la tenda svanisce sempre di più, e la luce che sei tu comincia a riempire la stanza. Senti come il calore di questa luce abbraccia la tua pelle, come una carezza gentile, e un senso di sollievo scorre dal tuo cuore fino alle dita delle mani e dei piedi.

Senti ora come il messaggio: Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per le cinque ferite dell'infanzia, si espande silenziosamente in tutta la stanza. Questa melodia silenziosa è la tua essenza che vibra nell'aria, agendo su ogni parte di te, senza bisogno di parole.

Lasciati avvolgere da questa luce, sentendo come sei tu, nella tua totalità, a dissolvere ogni resistenza, portando accettazione, amore e fiducia. Avverti la pace che riempie il tuo cuore.

Rimani in questo spazio di luce e calore, sapendo che ogni ferita è illuminata, risolta e guarita. Senti come questa luce è la tua stessa essenza, sempre presente dentro di te, pronta a guidarti verso la tua autenticità e forza interiore.

Sofia e la guarigione con la Donna Argentea

Sofia, una donna di 38 anni, ha attraversato molte esperienze nella sua vita che l'hanno portata a confrontarsi con ferite emotive profonde. Ha provato il rifiuto nelle relazioni più intime, ha sentito l'abbandono in momenti

cruciali, ha vissuto l'umiliazione nelle dinamiche familiari, ha sperimentato il tradimento da parte di persone di cui si fidava, e ha percepito l'ingiustizia in situazioni lavorative. Queste ferite hanno influenzato il suo modo di vedere se stessa e di rapportarsi agli altri, creando barriere e difese che l'hanno allontanata da chi le stava vicino.

Un anno fa, in un momento di grande sconforto, Sofia ha fatto un sogno vivido in cui ha incontrato una figura maestosa: una donna argentea radiosa, seduta su un trono decorato con simboli di abbondanza e fioritura. Nel sogno, la Donna Argentea le ha parlato con una voce piena di compassione e saggezza, offrendole conforto e guida. Da quel giorno, Sofia ha sentito una connessione profonda con questa figura, considerandola una guida affidabile e un simbolo di forza interiore.

Oggi, sentendo che è pronta ad affrontare tutte le sue ferite insieme per ritrovare pace e armonia, Sofia decide di rivolgersi alla Donna Argentea. Si siede in un luogo tranquillo, abbassa le palpebre e, con un respiro profondo, inizia a connettersi con la sua guida spirituale interiore.

- Sofia: "Amata Donna Argentea, sento il peso di tutte le mie ferite: il rifiuto, l'abbandono, l'umiliazione, il tradimento e l'ingiustizia. Come posso affrontarle tutte insieme senza sentirmi sopraffatta?"

- Donna Argentea: "Amata Sofia, ogni ferita è un riflesso di ciò che hai vissuto, ma non di ciò che sei. Ognuna di esse è un'opportunità per scoprire la tua vera forza. Ricorda che il rifiuto ti invita a riscoprire il tuo valore intrinseco, e l'abbandono ti guida a rafforzare la tua connessione interiore. L'umiliazione ti chiede di rivendicare la tua dignità, il

tradimento di imparare a fidarti con saggezza, e l'ingiustizia di parlare la tua verità. Sappi che tu sei infinitamente più grande delle tue ferite."

- "Come posso trovare la forza di accogliere queste ferite senza paura?"

- "Visualizza un mantello d'argento che ti avvolge. Questo mantello è fatto della mia luce e del tuo coraggio. Senti come ti protegge e ti nutre, permettendoti di esplorare ogni ferita con curiosità e amore. Quando senti il peso del dolore, indossa il mantello e sappi che sei al sicuro."

- "E quando temo di essere ferita di nuovo, cosa devo fare?"

- "Immagina una luce d'argento che scende dal cielo, toccando la tua testa e irradiandosi attraverso il tuo corpo. Questa luce ti connette al Sé Eterno, a ciò che Sei Realmente. Lascia che essa dissolva ogni paura e ti riempia di fiducia. Sappi che ogni esperienza è un'opportunità per crescere, e che la tua saggezza è la tua vera protezione."

- "Come posso imparare ad amare e accettare me stessa più profondamente?"

- "Ogni giorno, prendi un momento per parlare con me. Guarda il tuo riflesso nel mio specchio d'argento e afferma: 'Sono degna di amore e rispetto esattamente così come sono. Lascia che questa verità si radichi profondamente in te, fino a diventare la tua nuova realtà.'"

Rituale di Guarigione

Sofia si immagina avvolta da un mantello d'argento, sentendo la sua morbidezza e forza mentre la circonda. Chiude gli occhi e respira profondamente, visualizzando la Donna Argentea che le sorride, incoraggiandola a essere

coraggiosa. Con ogni respiro, Sofia immagina un raggio di luce d'argento che scende dal cielo, attraversa il suo corpo e dissolve ogni ferita con amore e compassione. Rimane in questa connessione finché riconosce l'Amore Assoluto del Sé Eterno.

Madre, figlia e le cinque ferite emotive

Anastasia e sua figlia Chiara sono sedute insieme nel salotto di casa, godendosi una tazza di tè caldo. Hanno sempre avuto un legame profondo. Recentemente Chiara ha iniziato a interessarsi ai temi del benessere emotivo e della guarigione interiore. Da qualche tempo, ha letto libri e ascoltato podcast sulle cinque ferite dell'infanzia e sente il desiderio di condividere con sua madre le sue riflessioni. Anastasia, sempre pronta a sostenere e guidare la figlia, ascolta con attenzione.

Il sole del pomeriggio filtra dalle finestre, creando un'atmosfera calda e accogliente. È il momento perfetto per aprire il cuore e parlare di cose importanti.

Chiara, pensierosa "Mamma, ultimamente ho letto molto sulle cinque ferite dell'infanzia: rifiuto, abbandono, ingiustizia, tradimento e umiliazione. Mi sono resa conto di quanto possano influenzare la nostra vita, anche da adulti. Mi chiedo come queste ferite abbiano influito su di noi."

Anastasia, con un sorriso dolce: "Sì, Chiara, ne ho sentito parlare anch'io. Penso che ognuna di noi, in qualche modo, abbia sperimentato almeno una di queste ferite. Crescendo, ho capito che, anche se erano dolorose, mi hanno insegnato molto su me stessa."

Chiara: "È vero... Ma a volte sento che queste ferite mi tengono ancora bloccata. Per esempio, la paura

dell'abbandono... Mi rendo conto che, spesso, mi attacco troppo alle persone, temendo che possano lasciarmi."

Anastasia, annuisce e poi dice: "Capisco, Chiara. Anch'io ho avuto paura del rifiuto per molto tempo. Mi ha fatto sentire come se dovessi costantemente dimostrare di meritare l'amore degli altri. Ma sai, col tempo, ho imparato che non sono le nostre ferite a definirci. È il modo in cui scegliamo di guarirle."

Chiara, con tono di riflessione: "Come hai fatto, mamma, a superare quella paura?"

La madre le risponde con affetto "È stato un processo lungo, Chiara. Ho cominciato a riconoscere le mie ferite, a dar loro un nome. Ho smesso di nasconderle o di vergognarmene. E, piano piano, ho iniziato a trattarmi con più gentilezza, a capire che meritavo amore per quello che sono, non per quello che faccio."

Chiara, sorridendo: "Penso che sto iniziando a capire. Per me, è come se ogni volta che qualcuno mi delude, rivivessi quel dolore. È difficile rompere il ciclo."

Anastasia: "Lo so, tesoro. Ma ogni ferita può diventare una porta d'accesso a una nuova consapevolezza. Quando ci permettiamo di vedere le ferite degli altri, capiamo che tutti stiamo cercando di guarire in qualche modo. Questo ci rende più empatiche, più compassionevoli."

Chiara: "Hai ragione. E poi, forse, è anche un modo per connetterci con gli altri in modo più profondo, vero?"

Anastasia, annuendo: "Sì, esattamente. Pensa a quanta forza c'è nel riconoscere che, nonostante tutto, continuiamo ad amare, a sperare, a crescere. Le ferite non devono essere una prigione; possono essere il punto di partenza per una vita più autentica."

Chiara, con un sorriso: "Quindi, se accettiamo le nostre ferite e quelle degli altri, possiamo davvero iniziare a guarire insieme?"

Anastasia, abbraccia Chiara: "Sì, cara. E ricorda, non devi farlo da sola. Ci sono persone che ti amano, che vogliono accompagnarti in questo cammino. E io sarò sempre qui, per sostenerti e ricordarti che sei degna di tutto l'amore che hai."

Chiara, commossa: "Grazie, mamma. Mi sento già più leggera, sapendo di poter contare su di te."

Anastasia, sorridendo dolcemente: "Sempre, Chiara. E ricorda, ogni passo verso la guarigione è un atto d'amore verso te stessa."

Madre e figlia si abbracciano con affetto, sentendo la forza della loro connessione e l'inizio di una nuova comprensione reciproca.

Rapporto di coppia e cinque ferite dell'infanzia

*Mi apro a tutte le
Illuminazioni – Soluzioni – Guarigioni
per le ferite dell'infanzia nel rapporto di coppia.*

*Affido le ferite dell'infanzia
nel rapporto di coppia al Campo
Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito per Tutto.*

*Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito
per le ferite dell'infanzia riguardanti
il rapporto di coppia.*

Immagina di essere immerso/a nella Stella Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per Tutto insieme al/alla tuo/a partner.

Visualizzatevi al centro della Stella, un luogo di battiti di luce radiante, che respira con voi in perfetta armonia. Sentite l'abbraccio caldo e avvolgente della Luce radiante, che vi nutre con amore e comprensione.

Inspirate profondamente, e percepite come la luce che entra in voi porti serenità e sciogla ogni dolore. Con ogni espirazione, offrite questa guarigione al cosmo, lasciando che la vostra luce illumini il mondo.

Ripetete interiormente:

*Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito
per le ferite dell'infanzia nel rapporto di coppia.*

Senti l'energia che cresce, unendo l'amore e la guarigione tra voi, come un respiro condiviso con l'universo. Nel cuore di questa esperienza, permetti alla tua consapevolezza di espandersi. Improvvisamente, riconosci dentro di te una verità silenziosa, profonda:

**Io sono una Stella,
tu sei una Stella.**

Iniziate a danzare come Stelle, celebrando la vostra unione, il vostro amore e la vostra luce che fluiscono liberamente, creando un ciclo di guarigione continuo.

Costruire una nuova casa

Immagina due persone che si stanno dedicando alla costruzione della loro casa ideale, sognando di creare uno spazio sicuro e accogliente dove poter crescere insieme. Tuttavia, entrambe portano con sé mattoni danneggiati e usurati dalle ferite del passato. Questi mattoni rappresentano le cinque ferite dell'infanzia che, in una relazione, possono minare la stabilità e l'armonia del legame.

Ogni mattone danneggiato simboleggia un'emozione irrisolta, un trauma non superato, una cicatrice dell'infanzia che influisce sulla costruzione di una base solida per la loro casa. Questi mattoni imperfetti possono creare crepe e fessure, rendendo la struttura fragile e incline a crollare sotto la pressione delle sfide quotidiane.

Guarire significa riconoscere questi vecchi mattoni per ciò che sono: simboli di esperienze passate che non devono più influenzare la costruzione del futuro. Invece di continuare a utilizzare questi materiali compromessi, è necessario fare un passo verso il cambiamento e iniziare a costruire con materiali nuovi, forti e integri.

Visualizza ora l'atto di mettere da parte i vecchi mattoni e di selezionare con cura nuovi blocchi di costruzione, realizzati con amore, comprensione e fiducia reciproca. Ogni nuovo mattone rappresenta una qualità positiva: empatia, comunicazione aperta, rispetto e sostegno incondizionato. Questi materiali freschi e robusti costituiscono una base solida e duratura su cui edificare una

casa che non solo resista alle tempeste della vita, ma che prosperi e cresca nel tempo.

Osserva come, mano a mano che i nuovi mattoni vengono posizionati, la struttura della casa diventa sempre più stabile e accogliente. La casa che stai costruendo ora non è solo un rifugio fisico, ma anche un simbolo di un legame rinato e rinnovato, fondato su una base di amore autentico e reciproca fiducia. La luce dell'amore e della connessione illumina ogni angolo della casa, mentre la forza e la stabilità che essa offre rappresentano il risultato della tua dedizione alla guarigione e alla crescita.

Senti come la nuova casa diventa un luogo dove entrambi potete sentirvi sicuri e amati, dove le ferite del passato non hanno più potere e dove ogni giorno è una nuova opportunità per rafforzare e celebrare il vostro legame. Lascia che questa visione di costruzione e rinascita ti riempia di speranza e di gioia, mentre abbracci la possibilità di un futuro costruito con materiali puri e profondamente significativi.

Marta, Luca e la Voce del Cuore

Marta, una donna di 36 anni, e Luca, un uomo di 40 anni, sono insieme da diversi anni. Entrambi hanno vissuto esperienze difficili durante la loro infanzia che hanno lasciato profonde ferite emotive. Marta ha sentito il peso del rifiuto e del tradimento, mentre Luca ha vissuto l'abbandono, l'umiliazione e l'ingiustizia. Queste ferite hanno spesso creato incomprensioni e conflitti nel loro rapporto, portando ognuno a chiudersi e a difendersi.

Una notte, durante un momento di profonda riflessione e silenzio condiviso, Marta e Luca sentirono per la prima volta una presenza calma e amorevole: la Voce del

Cuore. Questa voce parlava con una dolcezza che veniva dal profondo delle loro anime, come una guida intima che li invitava a guardare oltre le loro paure. Da quel momento, hanno cercato di riconnettersi con questa Voce del Cuore ogni volta che sentivano la necessità di chiarezza e conforto, anche se la connessione richiedeva una mente molto quieta.

Oggi, in un momento di quiete e raccoglimento, Marta e Luca si siedono insieme, si prendono per mano, chiudono gli occhi e iniziano a connettersi con la loro Voce del Cuore, pronti ad affrontare e guarire le loro ferite dell'infanzia.

Marta: "Voce del Cuore, spesso sento paura di essere rifiutata e tradita da Luca. Come posso superare questa paura che blocca la nostra connessione?"

Luca: "Voce del Cuore, anch'io mi sento bloccato. La paura dell'abbandono e dell'umiliazione a volte mi spinge a chiudermi e ad allontanarmi. Come possiamo affrontare insieme queste ferite?"

Voce del Cuore: "Marta e Luca, le vostre ferite sono come specchi che riflettono le vostre paure più profonde, ma sono anche vie per riscoprire l'amore vero. Riconoscete le vostre ferite come parte del vostro cammino, ma non come la vostra identità. Siete qui per crescere insieme."

Marta: "Come possiamo accogliere queste ferite senza lasciarle influenzare il nostro amore?"

Voce del Cuore: "Accoglietele con empatia e compassione. Vedete le ferite come porte verso una comprensione più profonda di voi stessi e dell'altro. Ogni volta che sentite emergere la paura, respirate profondamente e ricordate a voi stessi il motivo per cui siete insieme."

Luca: "E se queste ferite ci fanno allontanare?"

Voce del Cuore: "Permettete alla Luce che Siete di illuminare le paure. Immaginate onde di luce che partono dal cuore di ciascuno di voi, espandendosi per incontrarsi al centro, tra i vostri due cuori, illuminando e dissolvendo ogni ferita, portando chiarezza e pace tra di voi."

Marta e Luca, insieme: "Grazie, Voce del Cuore, per averci aiutato a comprendere come trasformare le nostre ferite in un'opportunità per amarci di più."

Rituale di Guarigione

Marta e Luca decidono di accendere una candela insieme, come simbolo della loro luce condivisa che illumina ogni parte di loro. Visualizzano onde di luce che emanano dai loro cuori. Attraversano il loro corpo. Dissolvono le ferite dell'infanzia.

Marta e Luca vedono queste onde di luce espandersi e unirsi al centro tra di loro, riempiendo poi la stanza di amore, comprensione e guarigione reciproca.

Le cinque ferite e le dinamiche familiari

*Mi apro a tutte le
Illuminazioni – Soluzioni – Guarigioni
per le ferite dell'infanzia dell'albero genealogico.*

*Affido le ferite dell'infanzia dell'albero genealogico al Campo "Tutto
è già Illuminato – Risolto – Guarito
per Tutto."*

*Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito
per le ferite dell'infanzia dell'albero genealogico.*

Navigare nella Luce

Immagina la grande nave del tuo albero genealogico che solca un vasto mare. Ogni membro della tua famiglia è a bordo, condividendo lo stesso viaggio attraverso acque che inizialmente appaiono torbide e agitate. Mentre la nave avanza, senti come le acque cominciano a cambiare, passando da un grigio cupo a una trasparenza cristallina, fino a diventare un mare di luce bianca pura, simbolo di guarigione e trasformazione.

La nave continua il suo percorso guidata da una forza superiore: un campo di energia avvolgente: il Campo Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per Tutto. Questa energia riempie ogni angolo della nave e si espande all'orizzonte, nutrendo e sostenendo ogni passo del cammino. Sentendo questa presenza luminosa, percepisci che il viaggio è protetto

e benedetto, un viaggio che ha come destinazione finale la guarigione completa.

Mentre la nave avanza attraverso questo mare luminoso, si alza un'eco dalle profondità dell'acqua:

*Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito
per le ferite dell'infanzia per l'albero genealogico.*

L'eco risuona, rimbalzando tra le onde e riflettendosi sulla superficie del mare. Ogni nota di questo canto riverbera attraverso la nave, toccando profondamente il cuore di ogni persona a bordo. È come se un antico ricordo di amore e guarigione venisse risvegliato in ogni membro della tua famiglia. Le parole si fondono con una Luce che emerge dal mare, una Luce d'Oro che risale dalle profondità dell'acqua.

Man mano che la Luce d'Oro si espande dal fondo del mare, l'eco diventa sempre più chiaro, portando con sé una promessa di guarigione che permea ogni angolo della nave:

*Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito
per le ferite dell'infanzia per l'albero genealogico.*

Ad ogni ripetizione, la luce diventa più intensa, riempiendo il mare di una luminosa trasparenza e infondendo la nave con una calda luminosità dorata. Senti questa luce dissolvere le ferite del rifiuto, dell'abbandono, dell'umiliazione, del tradimento e dell'ingiustizia, portando guarigione a ogni generazione del tuo albero genealogico.

*Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito
per le ferite dell'infanzia per l'albero genealogico.*

Ora, la nave, immersa in questo mare di luce bianca e circondata dall'eco che risuona costantemente, si avvicina a un Porto di Luce. Questo porto rappresenta la guarigione definitiva e l'amore incondizionato. Ogni persona a bordo sente il peso delle vecchie ferite dissolversi, come se l'eco stesso stesse portando via ogni dolore, lasciando spazio solo alla pace e a una sensazione profonda di appartenenza.

Mentre la nave entra nel porto, la sensazione di essere accolti e completamente guariti si fa sempre più intensa. L'eco si trasforma in un suono dolce e rassicurante, che conferma che ogni ferita, ogni trauma, ogni sofferenza è stata guarita e trascesa:

*Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito
per le ferite dell'infanzia per l'albero genealogico.*

Nel Porto di Luce, avvolto da questa luminosità, senti che il Campo Tutto è già Illuminato - Risolto - Guarito per Tutto, ha completato il suo compito: ogni membro della tua famiglia si sente amato, accettato, e profondamente in pace. La nave è ora saldamente ancorata in un luogo sicuro, e tu sai, con assoluta certezza, che ogni generazione è finalmente libera dalle catene del passato, illuminata da una nuova consapevolezza di amore eterno.

L'equilibrio e l'equilibrismo nelle relazioni

L'equilibrio interiore è la base per costruire relazioni autentiche e significative. Quando troviamo stabilità dentro di noi, le nostre relazioni possono svilupparsi in modo armonioso e naturale, fondate sul rispetto reciproco e sulla realizzazione delle vere esigenze. In assenza di questo equilibrio, siamo costretti/e a fare continui esercizi di "equilibrismo" per mantenere in piedi rapporti che, in realtà, si fondano su disarmonie, compromessi dolorosi e una mancata accettazione di noi stessi/e e delle nostre vere esigenze.

L'equilibrio è una forza stabile che ci sostiene, mentre l'equilibrismo è uno sforzo costante per sopravvivere in relazioni fragili, che richiedono un continuo aggiustamento per non crollare. Solo realizzando l'equilibrio interiore possiamo evitare il rischio di vivere relazioni come un perenne atto di bilanciamento, e iniziare invece a creare legami basati su una solida armonia interiore.

Se questo estratto ti è piaciuto e vuoi continuare ad approfondire, puoi acquistare il libro completo su Amazon
[Andrea Pangos su Amazon](#)

Desideri partecipare a un corso di Andrea Pangos, oppure organizzarne uno nella tua città o su Zoom?
Scrivi a: **andreapangoscorsi@gmail.com**