

# *Io so come dare e ricevere liberamente*

Che gioia incontrati in questo Spazio di trasformazione e Co-Creazione.

L'attenzione, il focus di questa prima settimana è sul “Sapere dare e ricevere liberamente”. Cosa vuol dire per te dare? E soprattutto, quello che mi colpisce in questa frase, è la parola *liberamente*. Io mi sono trovata molte volte a dare, ma nel profondo, c'era qualcosa che volevo in cambio; forse attenzione, gratificazione, il fatto di sentirmi brava, importante, utile, o voler qualcosa in cambio. A volte questi meccanismi sono sottili, a volte sono più evidenti. Come potrebbe essere la nostra vita, e la vita di tutti se riuscissimo a dare liberamente, solo per il piacere profondo di aiutare, di vedere un sorriso sul viso di un'altra persona, di sapere che abbiamo portato del bene a qualcuno, gli abbiamo alleggerito il cuore. Nel dare qualcosa di nostro, che può essere un pensiero, del tempo, un'attenzione, un abbraccio, c'è la potenzialità di un incontro ad un livello profondo, ad un livello che va oltre il razionale, si incontrano i cuori.

E per parlare del ricevere?! A volte che fatica ricevere....almeno per me... pensare che non ce lo meritiamo, che ci dobbiamo guadagnare tutto, che non si può essere felice.... Come sarebbe pensare che l'Universo ha dei doni da offrirci, che sono il nostro diritto e possiamo permetterci di riceverli?

Se vuoi puoi scrivere pensieri, riflessioni sul tuo diario.





Il focus di questa settimana è su “Sapere dare e ricevere liberamente”



L'affermazione è “Più grato/a sono, più ragioni trovo per essere grato/a”



In questa prima settimana quello che ti chiedo è di creare un piccolo altare per questo percorso. Puoi scegliere un piccolo angolo della casa. L'altare non deve essere grande, e puoi crearlo come vuoi. Puoi metterci delle pietre, conchiglie, piume, una candela, tutto quello che ti senti. Creare un altare apre e “tiene” l'energia per questo lavoro, ci aiuta a connetterci in questo percorso personale di evoluzione. Puoi tornare all'altare quando vuoi, puoi meditarci insieme, puoi rivolgerli una preghiera, puoi ringraziarlo, puoi chiedergli aiuto, puoi semplicemente stare in sua presenza.

