



Alaro Aps – Pranoterapia e Pranopratica
Formazione Triennale per Operatore di Prana

Relazione finale di

Tanja Ristova

Titolo

“Fragranze di luce nel grembo
dell’ombra”

Anno 2023/2025

Indice

- Presentazione
- Introduzione
- Fragranze di luce nel grembo dell'ombra
- Descrizione del titolo

PARTE 1

LE RADICI

- Origine del processo
- Esperienza vissuta
- Dalla sofferenza alla consapevolezza

PARTE 2

- DONI DELLA VITA
- Gentilezza, dolcezza, onestà (valori incarnati)
- La fiducia e la presenza le fondamentali del percorso

PARTE 3

MAPPA DEI SOGNI

- La mappa dei sogni, guida, maestra
- Sincronicità
- Veicolo delle emozioni, attraversando il giardino interiore

PARTE 4

OMBRE E TRASFORMAZIONI

- Disaggi, conflitti e sintomi come messaggi energetici
- Cambiamento vibrazionale/oscillazioni
- Il deserto mentale/spogliarsi nudi per rinascere

PARTE 5

PORTE INTERIORI

- Fasi per una introspezione autentica e coerente
- Riflessioni sottili
- Dialogo
- Ascolto
- Nutrimento energetico

PARTE 6

DALLA OMBRA ALLA LUCE

- Il tocco cosciente gesto di cura e presenza
- Il Faro come rilevazione della verità
- Il corpo come tempio

PARTE 7

SINTESI E RINASCITA

- La conoscenza come libertà
- La bellezza come ispirazione
- L'intelligenza emotiva/orgasmo della pelle
- Dal grembo dell' ombra alla fragranza di luce

METODO E PRATICA

CONCLUSIONE

RINGRAZIAMENTI

Presentazione

Mi chiamo Tanja, ho 42anni originaria dalla Macedonia.

Vivo in Italia da oltre 20 anni.

Sono mamma di due meravigliose creature: Nina e Kristian.

Lavoro come operaia presso un pastificio artigianale.

Iscritta all'Associazione A.L.A.R.O. di pranoterapia e pranopratica con lo scopo di imparare e conoscere a livello professionale ad operare con l'energia vitale al livello fisico, emozionale, mentale e spirituale. Amo vedere le persone sorridere e stare bene.

Introduzione

Questo elaborato esperienziale offre lo spunto di riflessione per offrire alla persona bisognosa un aiuto concreto sulle difficoltà che ho riscontrato in soggetti con problemi esistenziali.

Conoscere meglio le parti più profonde di noi stessi e di conseguenza trasmettere con le proprie capacità e doti, gli input necessari affinché il pranoterapeuta possa applicare una metodologia efficace sul cliente.

Per quanto mi riguarda si tratta di un lavoro interiore, raffinato e preciso che necessita pazienza, presenza, ascolto, osservazione, onestà e fiducia.

Parlerò delle riflessioni, analisi e dinamiche vissute.

Attraverso lo studio e le ricerche effettuate in questi anni, penso di aver raggiunto un livello di comprensione maggiore sulle mie capacità di armonizzare i vasti problemi umani.

Buona lettura. Grazie

Fragranze di luce nel grembo dell'ombra

Nel silenzio che avvolge la notte sorge un respiro di luce

Profumo sottile che danza tra le pieghe dell'ombra

Ogni passo nell'oscurità è un seme che attende

Ogni ferita un varco da cui stilla chiarore

L'ombra non è nemica e culla segreta

Grembo che custodisce la nascita del giorno e lì tra i veli e misteri la luce si fa fragranza, carezza invisibile eco di eternità

Così l'anima impara che nel cuore del buio si cela il fiore più puro.

Un raggio che profuma di vita



Descrizione del Titolo

Fragranze di luce nel grembo dell'ombra esprime la dinamica trasformativa che nasce dall'incontro tra la luce e l'ombra.

La luce evocata come fragranza rappresenta la qualità sottile e vibrante dell'energia vitale, capace di diffondersi e permeare l'esperienza.

L'ombra intesa non come negazione ma come grembo protettivo, generativo e diventa spazio di gestazione e di rilevazione interiore.

In questa prospettiva il percorso si configura come un attraversamento dell'ombra per scoprire la luce che essa custodisce.

La fragranza diventa simbolo di cura, di rinascita e di consapevolezza, mentre grembo dell'ombra si rileva matrice fertile di trasformazioni.

Il titolo sintetizza così il nucleo della ricerca:

la possibilità di percepire la luce, come essenza dal suo interno, trasformando il buio in risorsa e il dolore in via di rinnovamento.

PARTE 1

LE RADICI

Dalla sofferenza alla consapevolezza.

La sofferenza si può trasformare in consapevolezza attraverso il processo di osservazione e accettazione.

Si raggiunge tale livello dei propri pensieri, sentimenti e si impara a non identificarsi con le proprie storie, esperienze vissute per tornare ad uno stato di presenza consapevole che conduce verso un'altra prospettiva.

Vedere la vita da un'altra ottica, profonda comprensione di sé e del mondo.



Origine del percorso

La chiamata interiore, la voce silenziosa che emerge dall'anima a riconoscere la propria luce. Questo richiamo si manifesta come intuizione, sogni premonitori delle multiple sincronicità e il senso di presenza. Movimento sottile che porta, guida, a varcare soglie interiori, a trasformare il dolore in seme di rinascita.

“Il seme che fa e non sa di farlo”



Esperienza vissuta

Fin dalla tenera età avevo delle percezioni sottili, per una bambina difficili da comunicare. La vita mi sembrava un film, non era solo ciò che si vedeva, ma sentivo che dietro c'era qualcos'altro, invisibile ma percepibile: un soffio, un suono, una fragranza, carezza invisibile che mi chiamava, oltre l'apparenza, con un saldo senso di fermezza, certezza, fiducia e protezione.

Il percorso di pranoterapia è nato principalmente da questa sensazione di casa. Come crescevo io, cresceva anche il desiderio di rendere tangibile e visibile questa presenza.

Così un giorno mi trovai davanti a una chiesa e con la mia parte più profonda presi la decisione di sperimentare e rendermi disposta a manifestare ciò che è più vero e autentico per il mio massimo bene. Questo sarebbe presto diventato il mio modo per restituire al mondo ciò che avevo ricevuto.

Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, affrontando solo i fatti essenziali della vita, per vedere se non fossi riuscita a imparare quanto essa avesse da insegnarmi e per non dover scoprire in punto di morte di non aver vissuto solo il necessario, volevo vivere profondamente.



PARTE 2

DONI DELLA VITA

Gentilezza, dolcezza, onestà

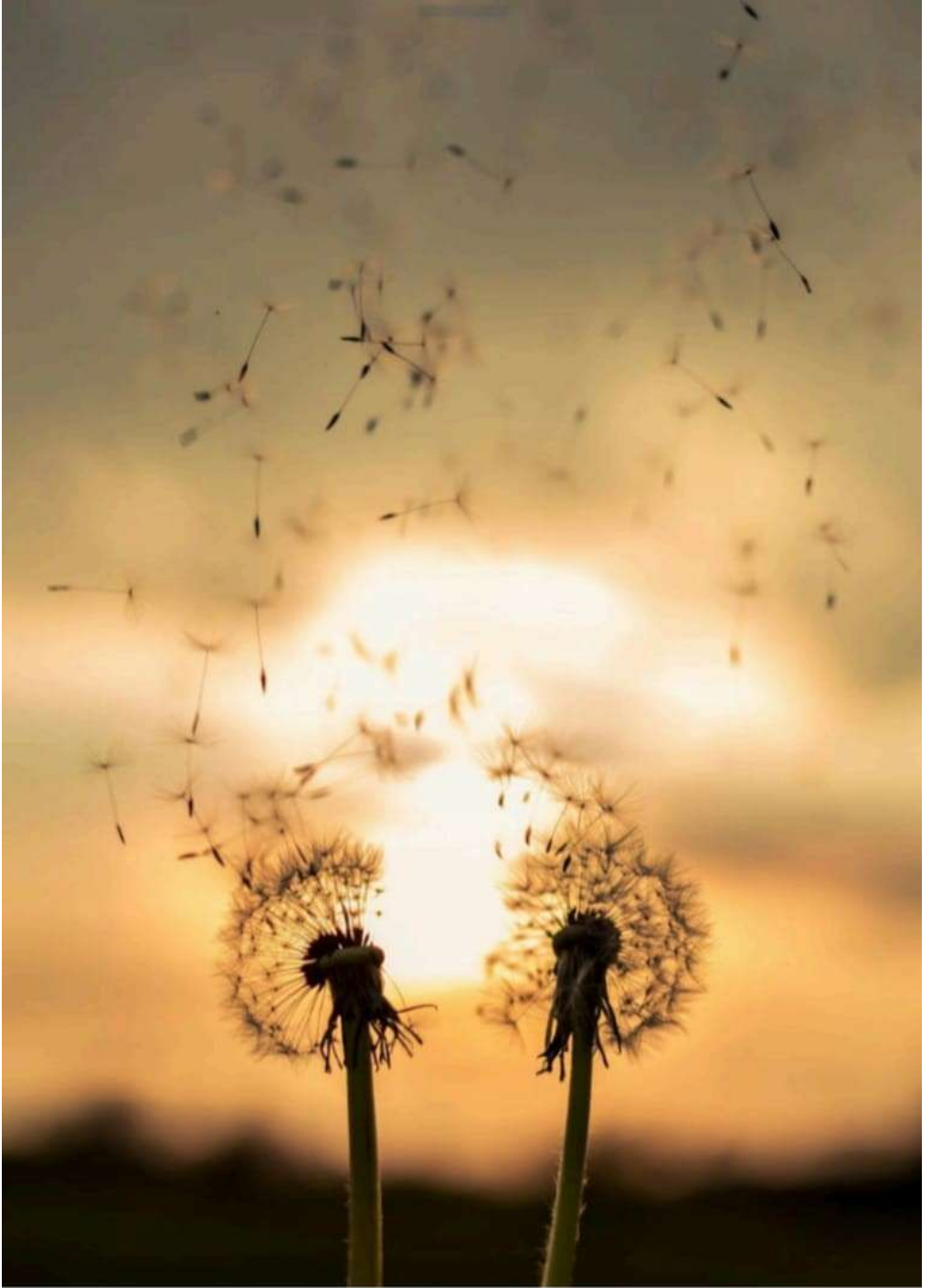
La gentilezza ci rende leggeri, morbidi, vitali e belli. L'espressione naturale, ogni atto d'amore, di compassione, onora la Vita, del flusso vitale che scorre dentro ogni essere vivente. Io sono in te e tu sei in me. Coltivare questa presenza nel cuore, decisione consapevole di entrare in questo spazio di interconnessione è la fonte pulsante della vitalità. Il battito del cuore, espansione, amplificazione energetica, questa onda vibrazionale nel vasto campo della coscienza universale.

La dolce e morbida natura è la carezza invisibile che consola anche senza parole.

Manifestazioni e gesti come un sorriso, un ascolto e già una connessione di reciproca stima e comprensione. Non è debolezza ma capacità di trasformare un momento difficile in una occasione di vicinanza e aiuto spontaneo.

Onestà e la qualità dell'essere, di essere trasparenti, rispettare il proprio ruolo e gli altri, con pazienza e [fiducia](#). Di non permettere risultati miracolosi ma accompagnare il cliente ad

riequilibrio energetico e di ascolto spiegando con semplicità il metodo utilizzato senza creare illusioni. Autenticità e trasparenza per ciò che è senza giudizio e maschere, mantenendo coerenza tra i gesti e parole. Conoscere i propri limiti e competenze.



PARTE 3

MAPPE E SOGNI

Il sogno come portale e guida per decifrare il messaggio sottostante l'interpretazione dei sogni mi hanno accompagnato da sempre, perché trovo molto affascinante, ovvero ogni notte incontro con la parte più profonda di noi stessi. I sogni aumentano le sensibilità e favoriscono l'apertura della voce silenziosa, l'intuizione.

Sincronicità e segni ovunque...quando la nostra attenzione viene catturata in maniera incredibile da molti segni, frasi, numeri doppi, qualcosa al livello superiore si sta allineando per quanto mi riguarda credo in quel che sento, nel momento in cui osservo un gesto o segnale sento profondamente una specie di compagnia, di presenza e incoraggiamento. Non c'è bisogno di nessuna conferma o domanda, semplicemente ciò che trasmette il segnale in quell'istante è la cosa più reale e vera che potremmo notare, dentro di noi infallibile certezza di fiducia e amorevolezza. Tutto diventa più vivace e armonico, una magia di colori e suoni, tra visioni e sensazioni, brividi e commozioni...attimi di pura gioia.

Veicolo delle emozioni, attraverso il giardino interiore.

Il corpo come portale di sintomi

Quando la mente non riesce ad esprimere, elaborare emozioni, stress, conflitti, pensieri, si manifestano sintomi

fisici, dolori nel corpo, questi disturbi riconosciuti come psicosomatici rappresentano una mappa da decifrare e riconoscere l'origine del segnale trasmesso. L'operatore sarà invitato ad una maggior osservazione e ascolto, in questo modo il sintomo comunica il disagio interiore vissuto ma non espresso verbalmente.

Stare in ascolto è fondamentale per mettere in atto il prossimo passo di ripristino e armonizzazione il flusso energetico. Il più delle volte l'origine non è direttamente proveniente dall'organo stesso ma affonda le radici psichiche non risolte.

Il metodo pratico per ottenere una maggior valutazione sarebbe prendere nota della comparsa dei fattori scatenanti e la loro frequenza, cosa li attenua e cosa li scatena. In questo modo si può cogliere il messaggio sottostante.



PARTE 4

OMBRE E TRASFORMAZIONI

- Disagi
- Conflitti
- Sintomi come messaggi energetici
- Danza vibrazionale
- Deserto mentale

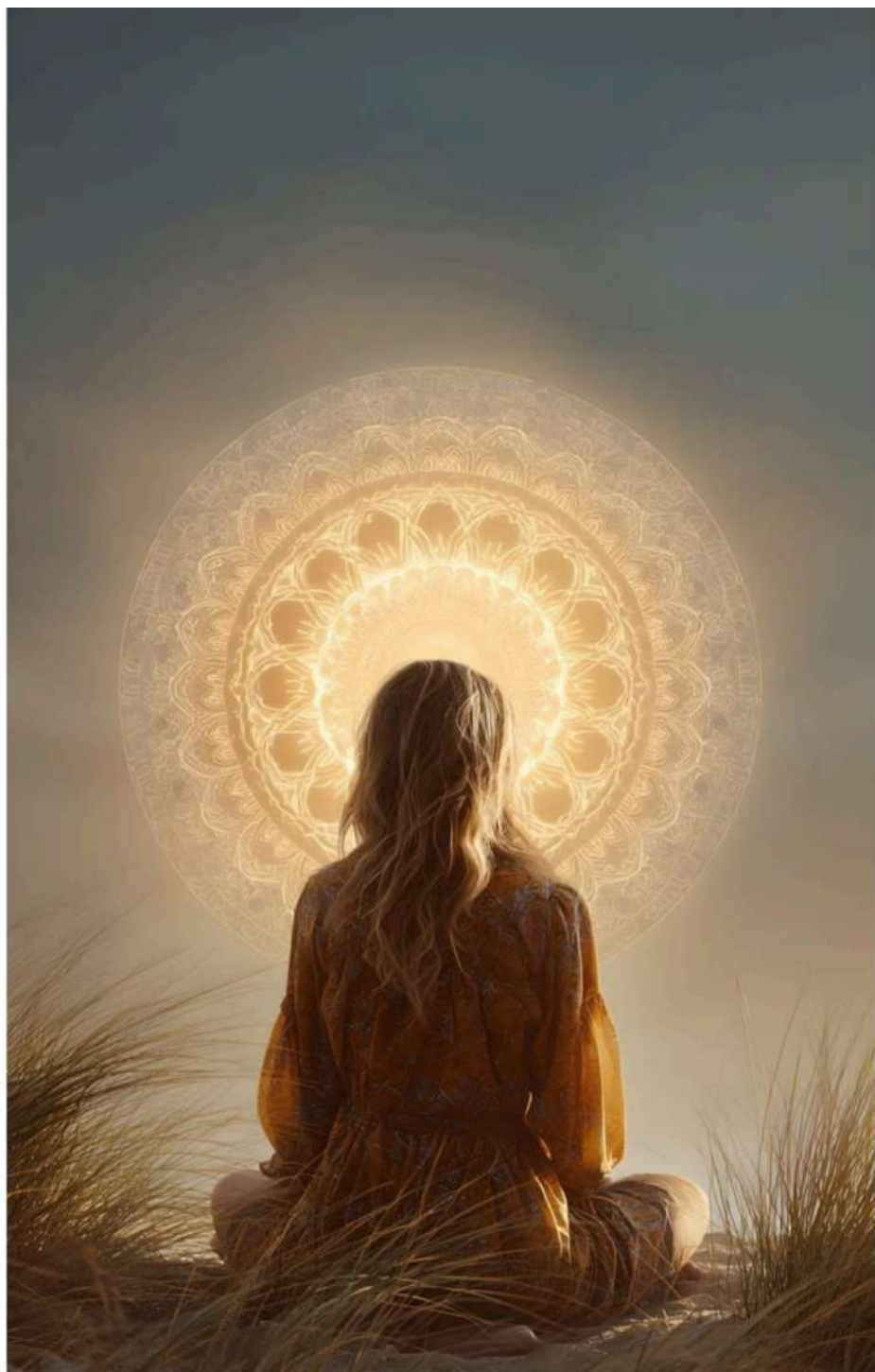
Durante il processo di trasformazione interiore, dobbiamo prendere in considerazione che andiamo incontro a parti di noi più nascoste, oscure, con la tendenza di tornare indietro, alzare le difese e resistenze pur di non provare lo stress, dolore, trauma, ferita vissuta in passato. Nel momento in cui avremo maturato questa esperienza con molta delicatezza e graduale lavoro costante, potremo fare visita a queste memorie, riconoscere la loro origine, dare voce e spazio che si manifestano in maniera diversa e consapevole. Questo farà sì che lo stesso processo automaticamente riordini, descriva e modifichi e alla fine chiuda con successo. Questo sarà il nostro ingresso diretto, individuale per plasmare una nuova luce. Manifestazioni dei sintomi fisici, emozioni e dubbi ci accompagneranno durante il lavoro, l'importante è il respiro e il radicamento di rimanere

consapevoli per ciò che sta accadendo. Lasciare che tutto ciò attraversa senza resistenza e fuga.

La danza vibrazionale il movimento costante e altalenanti stati d'animo differenti in un arco di tempo breve, saranno causa dell'attivazione e modifica, caos mentale, disordine, vertigini...non stiamo impazzendo, il nostro sistema riceve nuove frequenze, ovvero aggancia per favorire al meglio questo lavoro, occorre uno spazio ecologico, puro e silenzioso, movimento fisico, alimentazione corrispondente che abbia un ulteriore miglioramento.

Noteremo durante questa danza che si esprime la voce con diverse tonalità...restiamo ad osservare senza giudicare.

Quando percepisco Pace interiore, percezione del nulla, saremo leggeri e liberi...a volte può spaventare questo stato d'animo, perché a noi poco familiare, essendo abituati al rumore, alla corsa e autocritica.



PARTE 5

PORTE INTERNE

Fasi/riflessioni/dialogo interiore/ascolto/nutrimiento energetico

L'introspezione e l'analisi dell'introspezione stessa a volte può offuscare e confondere le nostre percezioni personali scatenando una serie di conseguenze indesiderate, altre volte l'intelligenza sabotata l'introspezione emotiva.

L'introspezione è il metodo che permette di sviluppare la capacità di “guardarsi dentro” essendo consapevoli delle proprie emozioni, pensieri e sentimenti personali con onestà; lo sguardo introspettivo inserisce anche l'intelligenza introspettiva. Le analisi dell'introspezione si basa sulla descrizione delle sensazioni ed emozioni provate come causa-effetto da stimoli esterni, l'operatore è come uno specchio per l'auto osservazione profonda: questa pratica trasversale richiede coraggio emotivo, l'inconscio rivela le dinamiche relazionali. Parlando delle relazioni ci viene in mente il maschile sacro e il femminile sacro: il maschile integro è la chiave di accesso alla realizzazione concreta dei nostri desideri più profondi, il femminile integro è la chiave di accesso per l'ascolto dei nostri desideri più autentici. Quindi il maschile sacro può e il femminile sacro ha: questo

significa che equilibrando queste energie avremo maggior probabilità di realizzare i nostri desideri più autentici e sentiti nel cuore.

Fasi per una introspezione autentica e profonda

1 Creare uno spazio per la libera auto osservazione.

2 Sospendere il giudizio

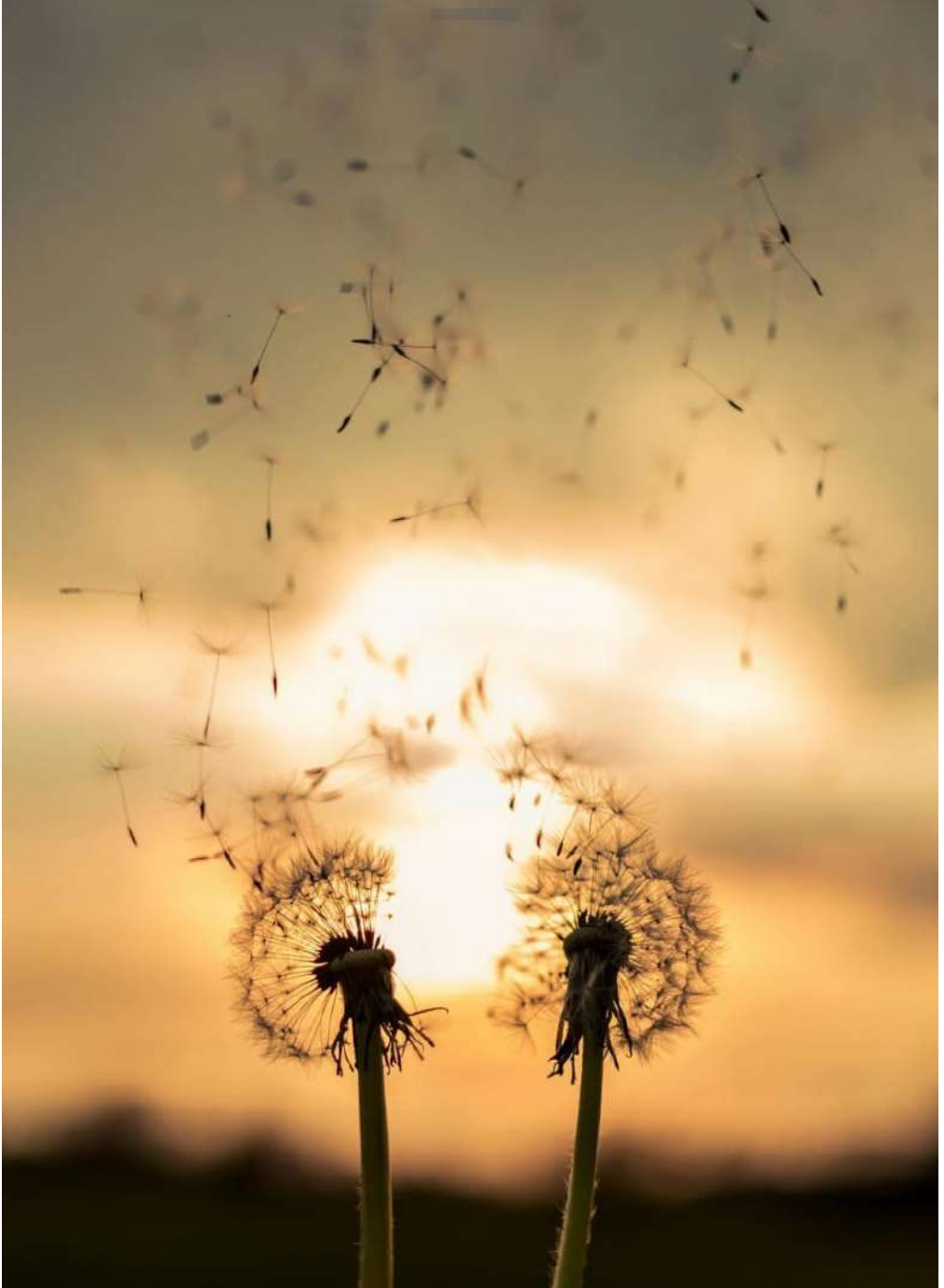
3 Osservare il processo

4 Esplorare le resistenze

5 Elaborare nel tempo

- 1) creare uno spazio/tempo protetto e sospendere le regole del pensiero logico
- 2) sospendere il giudizio critico durante l'introspezione psicologica: l'io deve imparare a non censurare i pensieri inappropriati, lasciando che anche l'assurdo abbia voce. La tendenza a razionalizzare ostacola l'introspezione autentica
- 3) porre l'attenzione sul processo più che al contenuto: non importa cosa si pensa ma come si pensa, quali territori vengono evitati, quali emozioni provocano la difesa nell'osservazione di questi movimenti, quali sono i conflitti inconsci

- 4) lavorare con le resistenze all'introspezione quando emergono i blocchi. Invece di forzare si esplora la resistenza stessa: cosa non voglio vedere? Cosa sto evitando? Queste porte aprono delle consapevolezze inaspettate
- 5) Elaborare attraverso il tempo l'accesso all'inconscio tramite l'introspezione: è un processo continuo, lo stesso materiale va rivisitato più volte scoprendo strati sempre più profondi. A volte si ripetono gli stessi cicli finché non si plasma la sostanza in una determinata circostanza. La pazienza diventa essenziale in questo scavo archeologico



Riflessione sottile

Quando sei nel flusso energetico in ascolto osservi il movimento interiore e prendi consapevolezza di ogni sfumatura, contrasto o disarmonia che emerge: si manifesta in questi vari nodi durante questo processo sottile. È probabile che ci siano tendenze di fuga e chiusura, causate dalla resistenza, sono movimenti involontari e scattano automaticamente come difesa per non rivivere lo stesso dolore.

Dialogo interiore

Il dialogo interiore diventa catalizzatore nel processo trasformativo di conoscenza e distensione. Quando realizziamo che tutto ciò che ci appartiene è diritto per l'esistenza iniziamo a sperimentare lo stato di libertà profonda, presenza naturale e costante nella completezza del dialogo sincero con ciò che c'è più sacro dentro di noi. Si diventa così trasparenti, senza maschere, questa luce è senza voce ma inizia a maturare e a crescere a tal punto di rompere il guscio della protezione e i filtri, strutture mentali vecchie e credenze. Questa forza apre le crepe e si manifesta come saggezza, intuizione, guida silenziosa, ancora più autentica e

visibile alla nostra percezione. Si possono manifestare dei disagi e sensazioni di caos vegetale perché iniziamo a sentire tutto, si entra in un conflitto necessario per una maggior consapevolezza; in un secondo momento emerge la domanda Chi sono? Osservo tutto per visualizzare io e noto che non sono lì, ma allora dove sono? Sarò questo? No neanche lì sono, quindi sono nulla.

Ho scoperto chi sono quando ho visto che non sono da nessuna parte, ovvero soltanto quando verifico chi non sono, quello che resta sono io spogliati degli strati della mia identità e personalità, scopro l'essere essenziale, ora respiro consapevolmente con la natura e percepisco l'espressione della stessa intelligenza amorevole stando nella semplicità, senza pieghe, scivolo in uno stato di benevolenza, beatitudine e connessione, respiro con gli alberi, vedo la purezza negli occhi del bambino, la fioritura di un fiore, una goccia d'acqua, resto in questo spazio semplicemente senza sforzo, senza aggrapparmi all'idea di stare di più, ma resto spontaneamente e naturalmente, non cerco nessuna spiegazione né commento né giudizio; sto sola e basta: mi sento libera. Questa pratica della presenza consapevole ha un impatto molto favorevole su di noi e sulla nostra relazione con il mondo esterno. In questo modo abbiamo scoperto un manuale pratico per ancorare nuove conoscenze ed esplorazioni interne: il pensiero semplice con l'azione del cuore leggero.

Riflessione dell'auto osservazione

Quando la ragione ha ragione niente è nessuno può metterlo in dubbio, questa è apparentemente l'unica realtà: il giudice urla giustizia mentre l'osservatore si fa sentire con la sua presenza, sussurrando.

Aspetta un attimo senti nel corpo cosa senti se dai ascolto all'osservatore. Noterai una sensazione di ammorbidimento della membrana che favorisce l'espansione, la dilatazione dei tuoi confini e di conseguenza si apre uno spazio sacro: il campo magnetico del cuore, una sensazione e percezione di sé, una libertà assoluta, una verità e autenticità della forza dell'azione non azione.

Grazie a questi sintomi i vari disagi che si manifestano possono essere trasformati in risorse e strumenti per ottenere una base stabile e incondizionabile.

Ascoltare il nostro corpo, con amore e pazienza.

L'ascolto ha un ruolo fondamentale per decifrare, sentire la voce interna, la guida che conduce alla nostra verità, autentica per uscire dalla gabbia, e dalle vecchie strutture mentali.

Nutrimento energetico

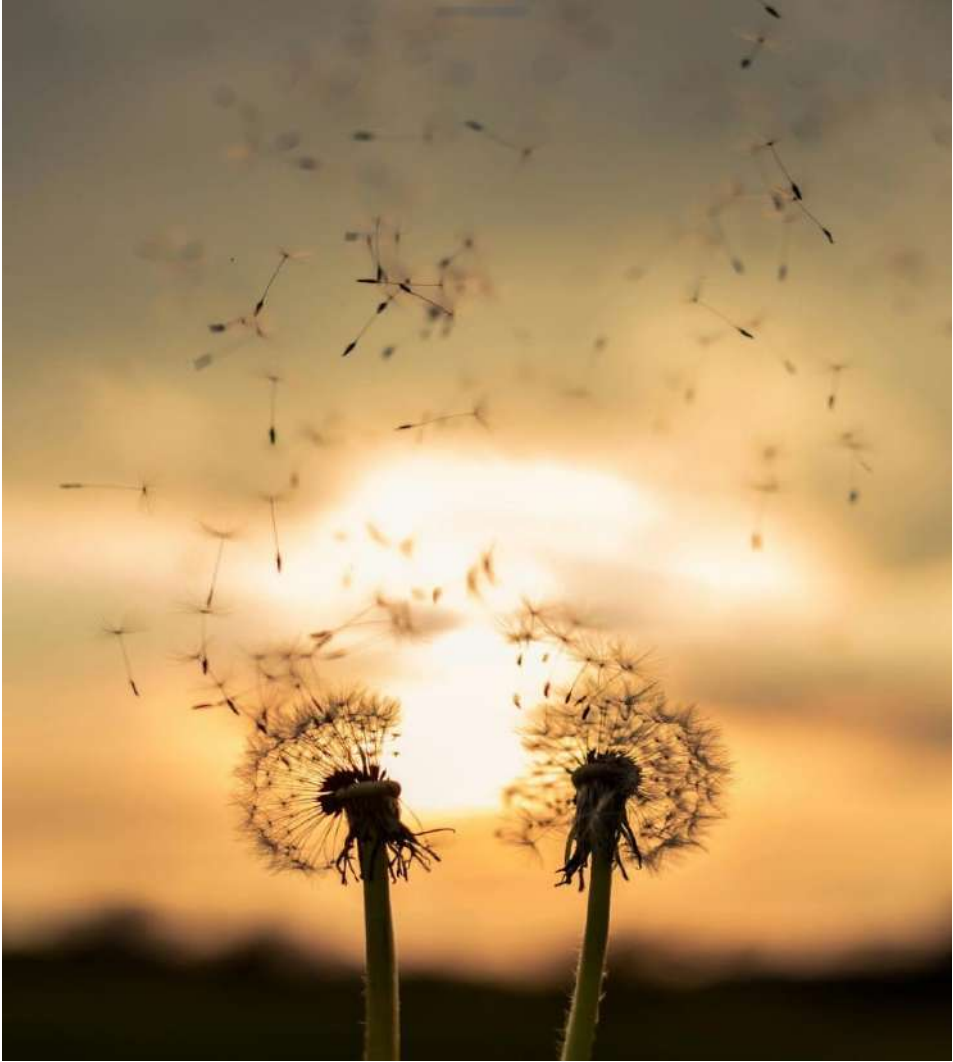
Il nutrimento energetico, nei termini sottili, come vibrazione che no. Attraversa il nostro stomaco, ma la coscienza è il cibo energetico.

Respirazione consapevole purifica il nostro campo, porta pace, concentrazione.

Pensieri e immagini che coltiviamo come cibo che nutre o avvelena. La visualizzazione dei fiori, l'acqua, sole diventa nutrimento.

Ritmo e silenzio, alternare queste attività e quiete permette al corpo sottile di assimilare ciò che riceve, come un processo digestivo invisibile.

Quando emergono tensioni, spesso indicano una carenza o eccesso.



PARTE 6

DALL'OMBRA ALLA LUCE

Tocco cosciente, gesto di cura e presenza

La mano che si posa è strumento ma prolunga della coscienza, un esserci che accoglie, che diventa l'orecchio che percepisce le vibrazioni, tensioni, flussi.

La guida della intenzione: trasmettere Luce ed equilibrio.

Accompagna l'energia che trovi la sua via.

Il Faro come rivelazione della verità

- La Luce interna, dopo aver trasformato e integrato le proprie ombre, la stessa qualità, forza, individuale risalendo, evolvendo e attraverso a tutto ciò che e amplifica la visione, allarga e distende.
- Permette di sentire il vero dal falso, autentico o non rilevante, Focus di precisione e breve risultato se la circostanza è in linea di massima di coerenza.

IL CORPO COME TEMPIO

Portale dei sintomi

Quando la mente non riesce esprimere, elaborare emozioni, stress, conflitti, pensieri, si manifestano sintomi fisici, dolori nel corpo come: mal di testa, dolori di vari punti del corpo, questi disturbi riconosciuti come (psicosomatici) rappresentano una mappa da decifrare e riconoscere l'origine del segnale trasmesso.

L'operatore di Pranoterapia sarà invitato ad una maggior osservazione e ascolto.

Il sintomo fisico comunica ben preciso il disagio interno, esprime il bisogno o vissuto non espresso verbalmente. Starei. Ascolto e fondamentale per mettere in atto il prossimo passo di ripristino e armonizzazione del flusso energetico. più delle volte l'origine non è direttamente proveniente dall'organo stesso, ma affonda le radici psichiche non risolte.

Metodo pratico per ottenere una maggior valutazione e verifica sarebbe prendere nota della comparsa, dei fattori scatenanti, individuare loro origine e con quale frequenza si rappresentano, cosa li scatena e cosa attenua in questo modo è possibile cogliere il messaggio sottostante con più probabilità di risolvere tale disagio.



PARTE 7

Sintesi e rinascita

Raccolta :

Conflitti interiori come messaggi energetici

Nutrimiento sottile

Tocco cosciente

Corpo come tempio sacro

Unione :

Esperienza personale

Osservazione interiore

Metodo pranoterapeutico

Processo di trasformazione: dall'ombra alla fragranza

Dal disagio(sintomo) al messaggio.

- **RINASCITA**

la rinascita come apertura dell'essere umano dopo aver trasformato e attraversato i conflitti e disagi, riconoscere che oggi ombra era un seme, risorsa di Luce. Rinascere accogliere la propria interezza e aprirsi

alla coscienza più vasta con capacità di integrare corpo,
mente e spirito.

- Vivere in presenza e con gratitudine.

Ciustodire la propria energia e donare Luce e calore.

METODO E PRATICA

- suoni
- colori
- l'immaginazione creativa

I suoni e i colori dell'immaginazione creativa ci permettono di creare quello che vorremmo ottenere immaginando il nostro ricevente disegnato nei minimi dettagli: tutti gli organi interiormente ed esteriormente, grazie ad un filo di luce sottile quasi invisibile, composto di note musicali e frequenze con partenza nel cuore e in movimento, che sottolinea tutti gli organi, tessuti, ossa. Questo filo lo immaginiamo come vibra, unisce, accoglie, ammorbidisce e scalda. I colori rappresentano ogni organo e spessore in diversi punti, a seconda della frequenza cambiano colore, suono e vibrazione, così da creare una melodia ritmica, multicolore, armonica e vivace: in certi punti è lenta e piacevole in altri colori.

Il filo rappresenta l'intera interconnessione nel micro e macro, la stessa scintilla, l'infinita possibilità di creare, modificare, annusare e sorridere. Ora accade l'impossibile: si toccano il femminile e il maschile, danzano e danno forma a ciò che è frutto.

Saranno infinite forme di manifestazioni in tutti i livelli con diversi codici di individualità allargata, consapevolezza, visione ampia e limpida morbidezza, flessibilità nel movimento, diversa velocità nello spazio e nel tempo. La fragranza di luce, chiudo gli occhi, respiro la vita si apre, lo spazio sacro, il fiore, diventa infinito e luminoso: questo processo diventa la chiave che apre l'ingresso alla Fonte Divina.

Esperienza e lavoro svolto

Ogni seduta di pranoterapia è individuale, per ogni persona, secondo il bisogno del ricevente si applicano dei metodi che possano corrispondere maggiormente alle sue esigenze.

Testimonianza dei trattamenti effettuati sia in presenza che a distanza

Trattamento 1

Il ricevente ha l'età di 26 anni in presenza iniziali E.L. soffre di un disturbo di ansia e attacchi di panico, sono 3 i trattamenti effettuati con la frequenza settimanale.

Trattamento con luce viola di durata 25 min.: testimonianza del riscontro di Pace, calma, benessere, Forza, rilassamento, l'armonia generale.

La persona non ha avuto crolli o attacchi aggressivi, ma si sono ridimensionati nei piccoli disagi che hanno una durata di pochi minuti. Grazie

Trattamento 2

Svolto a distanza, sesso femminile, età 48. Iniziale disturbo al sistema digestivo, ghiandole surrenali... Applicato metodo con colore giallo vivace, con il suono vocale, la durata è di 15 min, un beneficio notevole già dalla prima seduta: rilassamento, dolore attenuato, segno di pace e serenità.

Trattamento 3

In presenza, età 52, sesso maschile, durata della seduta di 20min. Il disagio è rappresentato da mal di testa, insonnia, nervosismo, confusione. Ho applicato il colore blu /Viola. Riscontro del cliente è stato molto positivo, immediato benessere e sollievo del disturbo. Grazie.

Trattamento 4

Ragazza di 23 anni disturbi interiori/bassa autostima, disprezzo, vuoto, tristezza, solitudine...

Trattamento eseguito più volte con frequenza molto riavvicinata, necessità di presenza e mantenimento del campo energetico. La richiesta è piuttosto emergenza e la risposta dello stesso trattamento è stato altrettanto breve e efficace.

Trattamento 5

Signora di 74 anni, problemi con la schiena, conflitti risolti con la madre biologica...avverte dolori, intensi, infiammazione e freddo. Dopo due trattamenti la situazione era leggermente migliorata in fase di trattamento...

Trattamento 6

Ragazzo di 30 anni, trattamento a distanza. Allergia, respiro affannato, paura e sospetti di tumore ai polmoni. Trattamento effettuato, potenziato con la presenza di preghiera, l'intento di terza persona. Ho applicato immaginazione creativa, con respiro del nucleo della terra il risultato immediato di Luce, presenza, benessere, calore e pace interiore. A distanza di qualche giorno è tornato alla sua normalità e vita tranquilla.

CONCLUSIONE

Concludo questo meraviglioso viaggio con sincero auguro di approfondire e applicare dei metodi individuali ed efficaci, con fiducia, gentilezza e puro intento d'amore.

RINGRAZIAMENTI

Con gratitudine profonda ringrazio i docenti per aver illuminato il cammino con la loro presenza, guida, amore, compagni per il sostegno, condivisioni, riflessioni, emozioni...

Questo percorso è stato reso più ricco e luminoso grazie alla presenza di ciascuno di voi.









