

FREEBIE

GUIDA PER

IMPARARE A
LASCIARE
ANDARE

eCOLiBriStA

INDICE

- PERCHÈ QUESTA GUIDA
- PERCHÈ È IMPORTANTE
- COSA DEVO FARE
- NON ATTACCAMENTO
- DIARIO DELL'ACCETTAZIONE

PERCHÈ

QUESTA GUIDA

Questa guida vuole aiutarti ad attraversare i momenti poco piacevoli che possono capitare nella tua vita.

Intendo momenti (che possono essere anche giornate intere) in cui ti senti giù di morale senza conoscerne il motivo specifico, momenti in cui sei nervosa e momenti lenti in cui ti sembra che tutto sia privo di senso e prospettiva.





L'IMPORTANZA DI lasciare andare

«Mi sento così. Sono irritata/o, nervosa/o, oggi sono proprio suscettibile!». Mi dico.

«E' tutto grigio, non ho voglia di fare nulla e poi quella persona mi sta antipatica e devo tenermi tutto dentro.»

Questo è un tipico dialogo che abbiamo con noi stessi quando vediamo la giornata grigia, quando non sembra ci sia motivo per essere sereni e luminosi.

Benissimo.

E' qui che comincia il nostro viaggio.

Prendiamo atto di come ci sentiamo, di cosa proviamo e **lasciamo andare.**

COSA DEVO FARE?



1) Prendi atto di come ti senti: avverti le tue sensazioni fisiche, passa alle tue sensazioni mentali. E così facendo hai conquistato **consapevolezza** di te.

2) Ora pensa che questo stato in cui sei è passeggero. Si tratta di nuvole nel cielo che sono destinate a scorrere via.

3) Accettati oggi così: nervosa/o, irrequita/o e suscettibile. Riconosci che oggi la giornata non deve per forza essere incredibile, produttiva e raggiante.

4) Sii te stessa/o. Sii consapevole di come ti senti.

5) Dopo che hai preso atto del tuo umore e delle tue emozioni. Lasciale fluire. **Lasciale andare**, non sviluppare attaccamento.



non attaccamento

“Per trovare la pace interiore pratica il non attaccamento. Sii consapevole che niente e nessuno ti appartiene veramente.”

Swami Kryanananda

Forse hai già sentito parlare di “non attaccamento” in questi termini.

L’attaccamento non è mai cosa buona, perché produce condizioni esterne che impediscono ad ognuno di noi di trovare la felicità.

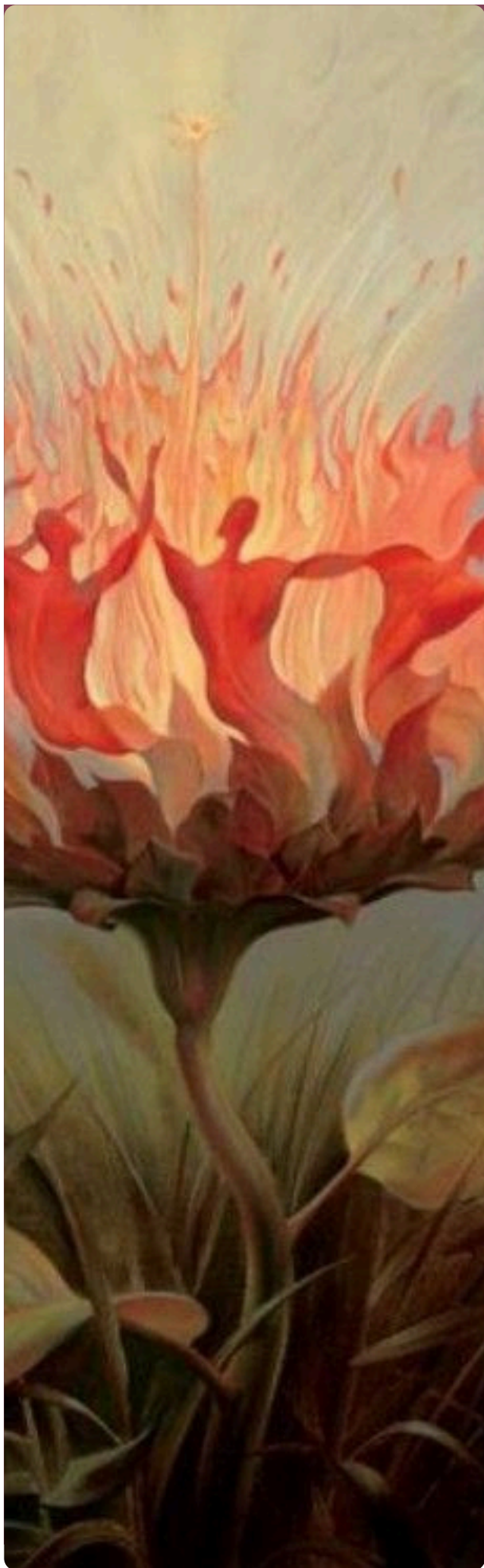
Nel contesto di questa guida, ti parlo di non attaccamento alle emozioni e agli stati passeggeri. Osservare con distacco la situazione in cui ci troviamo ci permette di gestire le nostre emozioni e **lasciarle andare**.

DIARIO DELL'ACCETTAZIONE

Come ti senti. Descrivi le sensazioni fisiche e mentali.

Attua la consapevolezza. Come ti senti ora? Descrivi eventuali cambiamenti.

Accettati così come sei: ieri, oggi e domani!
Dedicati un pensiero per questa giornata, qualcosa che ti porti amore e conforto.



Osservarci senza giudicarci non è facile. Lasciare andare lo è ancora di più. Ma è importantissimo provarci perchè i benefici sono immensi.

Raccontami come ti sei trovata/o con questa guida.

E se vuoi praticare yoga, respirazione, meditazione e mindfulness online o a Milano, **contattami.**

Questi i miei canali:

 www.ecolibrista.it

 info@ecolibrista.it

 [@ecolibrista](https://www.instagram.com/ecolibrista)

FREEBIE

ecoliBriStA