



MODULO 6

MEDITAZIONI





#1 MEDITAZIONE

Accettazione

***“Sono qui. Sono abbastanza.
Accolgo ogni sfumatura del
mio essere con gentilezza e
compassione.***

***Sono parte di qualcosa
di più grande, radicato
nella bellezza della mia
unicità.”***





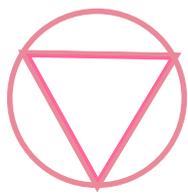
2 MEDITAZIONE

Respiro e Lascio Andare

***“Con ogni respiro
lascio andare.***

Nel presente, trovo serenit..”





#3 MEDITAZIONE

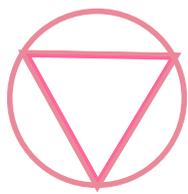
Forza di Volontà

“Sono forte.

***Accolgo il cambiamento
con apertura e resilienza.***

***La mia volontà
illumina il mio cammino
verso il benessere.”***





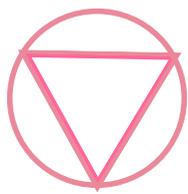
#4 MEDITAZIONE

Amore e Gentilezza

Verso Sè

***“Sono amore.
Sono gentilezza.
Curo la mia ferita
e mi libero dai pesi del passato.
Mi accetto
incondizionatamente.”***





#5 MEDITAZIONE

Riempire il Vuoto

***“Sono consapevole
dei miei bisogni.***

***Riconosco il vuoto e
sento pienezza e soddisfazione
dentro di me attraverso
la gentilezza il respiro.”***





#6 MEDITAZIONE

Nuovo Io

***“Sono in continua
trasformazione.***

***La mia essenza
è forte e intatta.***

***Mi libero dei vecchi schemi per
ESSERE IL MIO NUOVO IO.”***





#7 MEDITAZIONE

Messaggio dall'Anima

***“Sono oltre il corpo.
Sono la luce eterna
che brilla
dentro di me.”***

