

The background of the entire page is a photograph of three lit candles in clear, faceted glass holders. The candles are lit, casting a warm, golden glow. The glass holders have a complex, multi-faceted design that catches the light. They are arranged on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth. The overall mood is cozy and festive.

SPECIALE REGALO *di Natale*

FRANCESCA APRUZZESE

LECOSEINMENTE

01 Contatta il Tuo Sè Amorevole

Prenditi un pò di tempo per scrivere una lettera a Te stesso.

Puoi iniziare tenendo di fronte una tua foto che sia rappresentativa e significativa dell'anno che stai per lasciarti alle spalle.

Poi chiudi gli occhi ed entra in contatto con la parte amorevole e saggia di Te, quella che sa ciò di cui hai bisogno, quella che sa come prendersi cura di Te.



E poi scrivi, scrivi una lettera a Te stesso:
cosa vorresti dirti alla fine di questo anno?

C'è qualcosa che desideri lasciare
andare?

C'è qualche parola di affetto e supporto
che puoi dedicarti?
O qualche parte di Te che cerca
riconciliazione?

Ora puoi farlo.



Risorsa:

Per contattare la tua parte amorevole puoi praticare la meditazione di Mettā a questo [link](#).

Il momento in cui contatti la tua parte amorevole, è solo il momento in cui questa parte viene alla luce, ma essa è già in essere dentro di Te.

Come il chicco di grano è sempre vivo nella spiga.

Se non fosse così, anche se sedessi ore e ore, lavorassi giorni e giorni per contattarla, non creeresti nulla.

02

Connessioni preziose: un cuore vasto



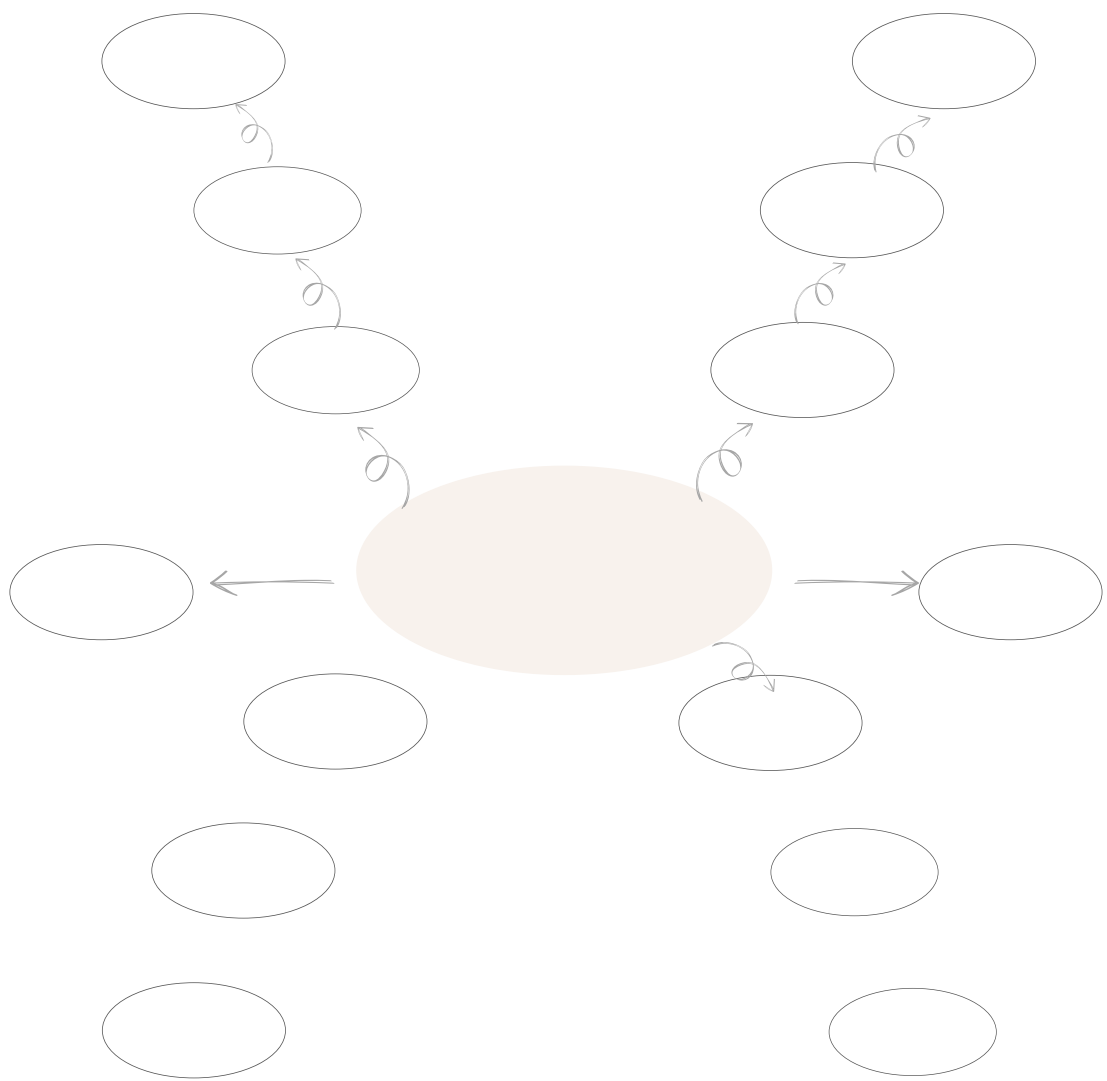
Scrivi al centro del foglio una passione o una risorsa coltivata durante l'anno.

Se non ti viene in mente nulla, puoi pensare ad un evento accaduto per cui sei grato.

Scrivilo al centro del foglio (vedi pagina seguente).

Ora, a partire da quello, disegna altri piccoli cerchi in cui scrivi le condizioni, persone, eventi che hanno contribuito al suo essere, anche se in minima parte.

Potrebbero essere libri, amicə, maestrə, film...





Poi scegli 1 o 2 persone dal tuo grafico.

Esprimi e condividi con loro la tua gratitudine.

Puoi scrivergli un messaggio, una vecchia e buona lettera di ringraziamento o anche una semplice telefonata.



03

RiscoprirTi ancora e ancora

“

Il bocciolo sta per tutte le cose, anche per quelle che non fioriscono.

Perché tutto fiorisce, da dentro, per autobenedizione.

Sebbene a volte sia necessario rammentargli la sua bellezza, mettere una mano sulla fronte del fiore e ridirgli, in parole e col tocco, che è bello, finché non fiorisce di nuovo, da dentro, per autobenedizione.

Scegli una persona a te cara per fare questa esplorazione.

Prenditi un tempo per osservarla in modo discreto con attenzione viva e gentile: osservala con occhi nuovi come fosse la prima volta che la vedi, come se fossi appena atterrato da Marte e non conoscessi questa creatura.

Affidati ai 5 sensi, laddove l'esperienza te lo permette, e osserva cosa noti.

L'avevi mai guardata così?

E se provassi a guardare Te stessa così?



"Quel potenziale d'amore e consapevolezza sul quale possiamo porre i nostri cuori è presente a prescindere dai nostri particolari condizionamenti o esperienze o traumi o paure, non è annientato, indipendentemente da ciò che abbiamo passato o passeremo.

Sebbene alcune persone siano assolutamente scollegate da questa capacità (non riescono a trovarla o non se ne fidano) essa è sempre lì."



Francesca!



[lecoseinmente](#)



<https://lecoseinmente.com/>



lecoseinmente@gmail.com