



In questa speciale occasione ho pensato di regalarti uno strumento di ben-essere: un audio libro!

All'interno, troverai una raccolta di semplici esercizi in formato audio. La voce narrante di Luisa Fornasiero, che è stata definita un "balsamo curativo per l'Anima", parlerà alla parte più profonda del tuo cervello, del tuo cuore e della tua anima, aiutandoti a liberare le tue risorse interiori, e a migliorare velocemente l'equilibrio fisico, emotivo e psicologico.

Con l'ascolto quotidiano, il tuo corpo inizierà a rispondere manifestando piccoli pruriti, sussulti, contrazioni involontarie dei muscoli, sospiri e sbadigli, sensazioni di caldo, brividi, ecc. Potresti percepire anche risposte verbali, sì, no, oppure ricevere informazioni attraverso i sogni.

Tutti questi segnali ti daranno la conferma che si è attivata una comunicazione profonda con il tuo Sé superiore, da cui partiranno tutte le risorse per aiutarti a ritrovare il benessere.

Perché la guarigione psico-fisica parte sempre dalla testa e dal cuore attraverso un processo di auto cura.

ISTRUZIONI PER L'USO

Inizia ascoltando la traccia 001. Se c'è un problema in particolare che vuoi risolvere ascolta l'Algoritmo a 5 fasi, traccia 020. A questo, potrai aggiungere un Algoritmo a 3 fasi, a scelta, fra la traccia 012 e la traccia 015, ascoltando ogni giorno per almeno 30 giorni.

Se il problema che vuoi risolvere è cronico e/o complesso, ti consiglio di aggiungere lo Scudo Aureo alla pratica quotidiana, traccia descrittiva 032, esercizio 033, abbinando lo Scudo per il cibo e acqua, traccia 034 e 035.

Anche questi esercizi agiscono meglio se ascoltati ogni giorno per almeno 30 giorni. In seguito, potrai scegliere di approfondire l'esercizio con gli Scudi relativi ai 7 chakra: ascolta iniziando dal 1°, traccia 036 e terminando con il 7°, traccia 042. Il primo giorno ascolta il primo, il secondo giorno il secondo e così via fino al settimo chakra.

Per ritrovare serenità, equilibrio e benessere, riducendo ansia e tensioni, invece, ti consiglio di partire dalla traccia 002 che spiega come utilizzare le storie contenute in questo audiolibro: La Nave, La Cascata (lavaggio energetico) e L'Aquila. Quando avrai fatto un po' di pratica, prenditi la libertà di ascoltare le tue esigenze interiori che ti guideranno verso l'esercizio più adatto in quel momento. Buon ascolto!