

# MEDITAZIONE PER GUIDATA DISTACCO DAL PENSIERO ECESSIVO



Abbandona lo stress,  
l'ansia e la  
preoccupazione  
riacquistando la tua  
pace interiore



DEEP MEDITATION ACADEMY, TIMOTHY WILLINK

**Deep Academy Meditation**  
**Timothy Willink**  
**Meditazione GUIDATA Per**  
**Distacco Dal Pensiero Eccessivo**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57158086](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57158086)*

*Meditazione guidata per distacco dal pensiero eccessivo: Abbandona lo stress,  
l'ansia e la preoccupazione riacquistando la tua pace interiore:*

*ISBN 9788835401377*

**Аннотация**

Il pensiero eccessivo ti rende irrequieto, prosciuga la tua energia e ti lascia esausto? E se potessi FACILMENTE dominare la tua mente, il tuo corpo e la tua anima? Continua a leggere ...

Alla fine della giornata, la tua mente è piena di pensieri? Così tanti problemi, preoccupazioni e pianificazione che fluttuano nella tua mente, senza dargli la possibilità di riposare correttamente. Questo libro "Meditazione guidata per distacco dal pensiero eccessivo" offre la soluzione per imparare a sviluppare la tua pace interiore pur liberando la tua mente dal pensare troppo. Immagina di goderti il tempo in famiglia, di avere tempo per fare ciò che ami, senza preoccuparti e pensare costantemente. Liberati e raggiungi facilmente la pace interiore con questa meditazione guidata passo dopo passo. Non farlo per te, ma per le persone che AMI. "Le cose sulla meditazione sono: diventi sempre più te" – David Lynch Molti studi concludono che la

meditazione è una delle pratiche più benefiche sia per la mente che per il corpo. Il suo incredibile potere ti permette di sentirti mentalmente più giovane dai 12 ai 15 anni! Uno studio su persone che soffrono di ansia ha mostrato che il 60% ha avuto miglioramenti attraverso la meditazione. Meditare ti fa sentire tranquillo, più giovane e più forte, e il potere di farlo è già dentro di te! Essenziale, potente e perspicace, questo libro ti fornisce gli strumenti giusti per dominare una mente pensosa e fermare il flusso di pensieri inutili sostituendoli con pensieri positivi e costruttivi. Puoi continuare, giorno dopo giorno, a combattere i tuoi pensieri senza un momento di pace oppure puoi invece trovare tranquillità per riorganizzare il tuo modo di pensare. Tutti i segreti per una meditazione di successo sono condivisi con te in questo fantastico libro. Agisci ora facendo clic sul pulsante "Acquista ora" o "Aggiungi al carrello" dopo aver fatto scorrere verso l'alto di questa pagina. Post scriptum Cosa ti trattiene? Nella vita, la maggior parte delle persone è fermata dalla paura o dalla pigrizia. Ricorda, il miglior investimento che puoi fare è in te stesso. Investi il tempo e il prezzo di meno di un caffè per fare un salto di qualità nella tua vita, ricchezza, amore e felicità. Agisci adesso!

# Содержание

INTRODUZIONE	8
COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO	9
RILASSA LA MENTE	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Timothy Willink**

**Meditazione guidata per  
distacco dal pensiero**

**eccessivo: Abbandona**

**lo stress, l'ansia e la**

**preoccupazione riacquistando**

**la tua pace interiore**

**MEDITAZIONE GUIDATA PER  
DISTACCO DAL PENSIERO ECCESSIVO**

**ABBANDONA LO STRESS, L'ANSIA E LA  
PREOCCUPAZIONE RIACQUISTANDO  
LA TUA PACE INTERIORE**

**TIMOTHY WILLINK**

**DEEP MEDITATION ACADEMY**

**Traduzione di FATIMA IMMACOLATA PRETTA**

© Copyright 2019 – Deep Meditation Academy, Timothy Willink – Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'autore. I critici possono citare brevi passaggi nelle recensioni.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, meccanico o elettronico, incluse fotocopie o registrazioni, o tramite qualsiasi sistema di archiviazione o recupero delle informazioni, o trasmessa via e-mail senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Sebbene siano stati fatti tutti i tentativi di verificare le informazioni fornite in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie della materia.

Questo libro ha il solo scopo di intrattenimento. Le opinioni

esprese sono quelle dell'autore e non dovrebbero essere prese come istruzioni esperte di comandi. Il lettore è responsabile delle proprie azioni.

Aderenza a tutte le leggi e i regolamenti applicabili, compresi i professionisti governativi internazionali, federali, statali e locali le licenze, le pratiche commerciali, la pubblicità e tutti gli altri aspetti dell'attività commerciale negli Stati Uniti, in Canada o in qualsiasi altra giurisdizione sono di esclusiva responsabilità dell'acquirente o del lettore.

Né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per conto dell'acquirente o del lettore di questi materiali.

Qualsiasi offesa percepita da qualsiasi individuo o organizzazione è puramente involontaria.



[Creato con Vellum](#)

# INTRODUZIONE

I pensieri possono essere invadenti e portare la tua mente al punto in cui non puoi più sostenere questo alto ritmo di stress. Questo è un problema più comune di quanto si pensi.

Il pensiero eccessivo può impedirti di fare le cose che vuoi fare, genera ansia e ti fa sentire stanco e svuotato. Nessuno vuole avere la mente sovraffollata di pensieri negativi.

Le persone vogliono essere in grado di pensare in modo razionale. Vogliono prendere decisioni concrete su qualcosa invece di avere pensieri negativi.

La meditazione può aiutare a risolvere questo problema, aiuta a mettere a tacere la mente e controllare il corpo attraverso questo processo in modo da poter vivere senza preoccupazioni. Con una semplice pratica quotidiana, avrai il controllo dei tuoi pensieri e una migliore qualità della vita.

# COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO

Per ottenere il massimo da questo libro, dovrai dedicare un po' di tempo ogni giorno alla meditazione. Non è una cosa che si risolve subito. Più lo fai, più facile diventerà per te e più benefici avrai.

Per ognuno di questi esercizi, se non diversamente indicato nella meditazione, dovresti essere seduto, in posizione verticale. La tua schiena deve essere dritta in modo che il tuo corpo sia tutto in linea.

È anche meglio assicurarsi di indossare abiti comodi. Se ha addosso qualcosa di stretto o restrittivo, allentalo o togliilo completamente.

Fai dei respiri profondi per cercare di calmare la mente. Ora sei pronto per iniziare.

# RILASSA LA MENTE

## **Rilassati e tranquillizzati**

Fai qualche respiro profondo e lascia che i pensieri che vagano nella tua mente fluttuino via. Chiudi gli occhi. Senti il respiro. Concentrati semplicemente sul suono del tuo respiro.

Da ora, sei una persona calma. Sei in grado di gestire le cose senza problemi. Hai la sensazione di essere completamente calmo. Sai gestire le cose in modo positivo. Questa convinzione che hai – che sei incredibilmente calmo – diventa sempre più forte nella tua mente. Questo pensiero diventa ogni giorno più forte e più chiaro. Questo non è perché te lo sto dicendo, ma perché questa convinzione è positiva. Vuoi questa convinzione nella tua vita. Questa convinzione è positiva in sé e, poiché ci credi, sei già una persona calma. Ora puoi gestire qualsiasi cosa!

A partire da oggi, tutte le cose che potrebbero averti ferito e turbato in passato vengono spazzate via. Tutti questi dolori e ansie che eri solito avere non ti influenzeranno più. È come se queste cose si stessero semplicemente lavando via, come l'acqua dalla schiena.

Ogni giorno, sei una persona calma e completamente rilassata. Puoi gestire tutte le cose, qualunque esse siano. Ti occupi delle cose in modo calmo e positivo. Sei rilassato perché sei convinto di essere sorprendentemente calmo. Questa convinzione sta diventando sempre più forte nella tua mente. Questa convinzione

straordinaria e positiva sta diventando sempre più reale ogni singolo giorno. Queste cose non accadono perché te lo sto dicendo, ma perché lo vuoi davvero. Vuoi davvero questa convinzione positiva di essere sorprendente e calmo. Hai davvero questa convinzione nella tua mente.

Continui a rilassarti di più ad ogni respiro che fai. Ti allontani e ti muovi ancora di più verso uno stato di rilassamento.

Tutte queste credenze diventeranno più forti nella tua mente. Ogni singolo pensiero che hai diventa più reale per te. Allevia la mente. Conta 1-2-3 nella tua mente. E quando ne raggiungi tre, pensa alle cose che ti fanno pensare troppo. Potrebbe essere la causa del tuo stress. Pensa alle cose che ti fanno sentire ansioso e teso. Pensa a quei momenti che fanno galoppare i tuoi pensieri.

Adesso forma un pugno. Immagina di mettere tutte le tue ansie e preoccupazioni in quel pugno. Metti tutte le tue tensioni nel pugno. E poi, dì a te stesso di rilassarti.

Silenziosamente, ripeti la parola.

"Rilassare."

Dì a te stesso di lasciar andare le tensioni. Lascia rilassare i muscoli. E quando lo fai, un incredibile senso di calma ti travolge. Ogni parte del tuo corpo si sentirà calma.

Sei completamente rilassato.

Uno.

Due.

Tre.

Inspirare ed espirare mentre conti.

Ancora una volta, fai un pugno. Metti tutte le tensioni e lo stress in quel pugno. Stringi più forte il pugno mentre pensi alle cose che ti stressano.

Ora dì a te stesso di rilassarti. Lascia che la calma prenda il sopravvento.

Pronuncia di nuovo la parola a te stesso: "Rilassati".

Ogni cellula, ogni nervo, ogni muscolo del tuo corpo è ora rilassato.

E ogni volta che lo fai, il tuo potere di rilassarti diventa sempre più forte. Hai questo straordinario senso di calma e sei rilassato.

Facciamolo di nuovo la terza volta.

Uno.

Due.

Tre.

Ancora una volta, pensa a qualcosa che in genere ti fa provare pensieri negativi e ti fa sentire ansioso, teso o stressato. Spingi tutto questo nel tuo pugno. Senti il tuo pugno stringere sempre più forte, spingendo tutte quelle emozioni negative nel tuo pugno. E ora, dillo in silenzio: rilassati.

Lascia che i tuoi muscoli si rilassino. Lascia che la straordinaria ondata di calma ti travolga, cancellando lo stress e le tensioni.

Rilassa ogni parte del tuo corpo. Il tuo corpo ora si sta rilassando anche più di quanto pensassi fosse possibile.

Rilassarsi.

È fantastico essere calmi. È fantastico essere rilassati

fisicamente e mentalmente.

Lo faremo un'ultima volta. E noterai che il senso di calma e relax sarà più forte che mai.

Uno.

Due.

Tre.

Ancora una volta, pensa a qualcosa che di solito causerà pensieri negativi. Pensa ai tuoi sentimenti di ansia, tensione o stress. Inizia a stringere forte il pugno, spingendo tutto lo stress, la tensione e l'ansia nel pugno. Tutte quelle emozioni negative ti vengono schiacciate nel pugno.

Dì a te stesso: "Rilassati".

E ancora, lascia che questo senso di completa calma lenisca la tua tensione. Lascia che la sensazione di essere completamente rilassato ti lavi dappertutto. Senti ogni parte del tuo corpo rilassarsi ancora di più. Stai diventando sempre più calmo. E ogni volta che lo fai, la tua calma e il tuo relax continueranno a diventare più forti. Questo senso di calma, questo senso di rilassamento resterà sempre più a lungo. D'ora in avanti, se c'è un momento nella tua vita in cui inizi a provare pensieri negativi o sentimenti di tensione, stress o ansia, tutto ciò che devi fare è creare un pugno. Immagina tutte quelle emozioni negative, i pensieri e l'ansia che vengono spinti nel pugno. E una volta che quei sentimenti negativi ti vengono schiacciati nel pugno, dì a te stesso: "Rilassati".

Quindi rilascia tutta la tensione. Immagina quella sensazione

di calma che ti calma. Lascia che la calma permanga dentro ogni parte del tuo corpo e ogni singola parte del tuo corpo diventerà completamente rilassata. E ogni volta che lo fai, il senso di calma diventerà sempre più forte. Lascia che la calma rimanga con te più a lungo.

E ora voglio che tu continui a rilassarti ancora di più e continui a lasciare che il tuo corpo si rilassi sempre di più.

Voglio che tu capisca con ogni singolo giorno che passa, diventerai una persona più calma. Il tuo corpo sarà più rilassato e sarai più calmo mentalmente e fisicamente. Con il passare dei giorni, la tua mente diventerà più chiara, cristallina. Ciò significa che sarai in grado di pensare in modo più chiaro.

Ciò significa che nulla e nessuno può disturbare la tua calma. Nessuno può farti preoccupare. Niente ti può turbare. Ogni giorno che passa, la tua mente sarà più chiara. La tua mente rilassata permetterà al tuo corpo di rilassarsi ancora di più. Sei calmo dentro. Sei più rilassato. Con il passare dei giorni e delle settimane, diventerai più calmo, avrai una mente più chiara. Sei più rilassato fisicamente. sarà naturale per te superare qualsiasi cosa. Nessuno può spezzare la tua tranquillità. Qualunque cosa ti capiti, puoi affrontarlo con calma e puoi superare qualsiasi cosa con fiducia. Hai un miglior autocontrollo perché sei calmo e rilassato. Puoi controllare meglio come ti senti, come ti comporti perché sei calmo e rilassato.

Ogni giorno che passa, avrai un migliore senso di benessere – benessere mentale e fisico. E inizierai a notare un maggiore

senso di sicurezza. E lo vivrai per molto tempo.

Sei rilassato e calmo. Sembra che un peso sia stato sollevato dalle tue spalle. Puoi vivere la vita in maniera più soddisfacente. Ogni giorno che passa, tutte queste credenze – ognuna di esse – continueranno a diventare più forti nella tua mente. Ogni giorno che passa, tutte queste credenze, tutte queste idee diventeranno più reali per te. E ogni giorno rimarrai semplicemente calmo e sarai in grado di gestire la vita indipendentemente da ciò che ti succede. Ogni singolo giorno ti troverai ad affrontare qualsiasi cosa in modo positivo. Puoi superare qualsiasi cosa in modo calmo e rilassato.

Nei prossimi giorni, quando vedrai il colore "rosso", tutte le tue convinzioni sul fatto che sei incredibile e calma saranno rafforzate. Il colore rosso ti farà ricordare tutte queste credenze, tutte queste idee nuove e positive e diventeranno più forti nella tua mente. Diventeranno più reali per te ogni giorno.

Ora, quando sei pronto, apri gli occhi.

Meditazione “Fluttuare in una nuvola”

Questa meditazione è una visualizzazione che ti guida verso uno stato di calma che ti fa visualizzare come se flutuassi su una nuvola.

Cominciamo.

Trova una posizione in cui ti senti rilassato. Puoi scegliere di fare quello che vuoi, ma sdraiarsi sarebbe meglio. Assicurati di sentirti a tuo agio nella posizione in cui ti trovi. Se non ti senti a tuo agio, questa meditazione non funzionerà.

Chiudi gli occhi.

La prima cosa che devi fare è rilassare il tuo corpo. Inizia nella parte superiore della testa. Lascia che una sensazione rilassata fluisca dentro di te. Senti che questo rilassamento cresce con ogni respiro che fai.

Inspirare. Rilassa la testa e il cuoio capelluto.

Espirare. Lascia che tutta la tensione si scioglia completamente.

Inspira e rilassati. Nota che le orecchie e il viso iniziano a rilassarsi. Espira profondamente, spingendo tutta la tensione dal tuo viso.

Inspirate. Nota che spalle e collo si rilassano. Quando espiri, consenti a tutti i muscoli delle spalle e del collo di lasciarti andare. Lasciali completamente rilassati.

Inalate. Senti il rilassamento che scende nelle mani e nelle braccia. Espirare e rilasciare tutta la tensione.

Inspira. Senti il rilassamento che scende nello stomaco e nella parte centrale della schiena. Rilascia tutti i muscoli dello stomaco e della schiena mentre espiri. Quando inspiri di nuovo, senti il rilassamento andare nella parte bassa della schiena. Senti tutta la tensione che ti esce dalla schiena mentre espiri. Inalare. Senti la zona pelvica e i fianchi che iniziano a rilassarsi. Espira e rilassati ancora di più.

Quando inspiri, nota che le cosce iniziano a rilassarsi. Tutti questi muscoli si rilasseranno completamente mentre espiri.

Inspira di nuovo, portando più relax e spingilo verso i piedi.

Consenti alle gambe di andare inerte mentre espiri.

Continua a respirare rilassando ed espira la tensione.

Ora, stai cominciando a sentirti completamente rilassato e calmo. Inizia a visualizzare un'immagine. Immagina una nuvola soffice, morbida e bianca. Sei su questa nuvola e stai fluttuando.

Senti che la nuvola sotto di te sta diventando più morbida. Senti che si alza, ti circonda con il suo supporto protettivo. Stai fluttuando su una nuvola di conforto.

Sorge un po' più in là e tu stai fluttuando. Guarda come il soffitto e le pareti scompaiono mentre galleggi nel cielo. Non senti paura, nessuna tensione e sei completamente rilassato fluttuando su una nuvola.

Senti la nuvola sotto di te. Ti supporta ma è morbido. Nota come la nuvola supporta tutto il tuo corpo.

Prendi nota di ogni luogo che tocca la nuvola. Nota quanto è comoda e morbida. È come se stessi fluttuando in aria.

Nota come si sente la nuvola. Potrebbe sembrare un po' umido e fresco come la nebbia. Il tuo corpo si sente caldo e pesante. Affonda ulteriormente nella nuvola ma ciò non ti spaventa. È meraviglioso.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.