

MEDITAZIONE GUIDATA PER LA

PAURA,



IL RIPENSAMENTO

E LE

PREOCCUPAZIONI

*Lascia andare via la paura, i troppi pensieri e lo stress mentre dormi meglio e più a fondo*



DEEP MEDITATION ACADEMY, TIMOTHY WILLINK

**Timothy Willink**  
**Deep Academy Meditation**  
**Meditazione GUIDATA Per**  
**La Paura, Il Ripensamento**  
**E Le Preoccupazioni**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57158551](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57158551)*

*Meditazione guidata per la paura, il ripensamento e le preoccupazioni: Lascia andare via la paura, i troppi pensieri e lo stress mentre dormi meglio e più a fondo:*

*ISBN 9788835401414*

**Аннотация**

La sensazione di paura, il pensiero eccessivo e le preoccupazioni ti perseguitano? Ti lascia impotente, stanco ed esausto a volte? Continua a leggere ... Viviamo a un ritmo così rapido che la nostra mente è sempre in lotta per tenere il passo. Le esperienze quotidiane, i ricordi passati, lo stress, le paure e le preoccupazioni sono costantemente presenti nelle nostre menti. Hai mai pensato di non dormire bene la notte? Mente stanca, corpo stanco. Se stai cercando un vortice positivo nella tua vita, il libro "Meditazione guidata per la paura, il ripensamento e le preoccupazioni" è sicuramente la strada giusta da percorrere. Una mente pacifica, equilibrata e saggia ... sembra un sogno? Non dopo aver letto questo libro. Nata in India,

la meditazione ha milioni di seguaci da tutto il mondo. Ricerche scientifiche dimostrano che la meditazione può aiutare a ridurre l'ansia, lo stress e l'insonnia. In effetti, il 75% degli insonni indagati è passato dal non dormire all'addormentarsi in 20 minuti. È davvero impressionante, immagina cosa può fare nella tua vita! Con il libro "Guided Meditation for Fear, Overthinking and Worries" imparerai tutti i segreti per vivere una vita più felice e senza stress. "La cosa sulla meditazione è: diventi sempre più te" – David Lynch Paure, pensieri eccessivi e stress ti impediscono di essere chi vuoi veramente essere. La meditazione è un modo per liberare la mente e metterla sulla strada giusta. Quindi puoi brillare come dovresti! E potresti pensare: "beh, la meditazione non è davvero la mia cosa". La risposta è che probabilmente non l'hai mai fatto correttamente O forse non hai mai provato! Anche per coloro che hanno problemi di concentrazione, la meditazione guidata è estremamente potente. Non dire che non puoi, certo che puoi. Hai solo bisogno degli strumenti giusti. In pochissimo tempo, le tue paure e le notti insonni apparterranno al passato. Agisci ora facendo clic sul pulsante "Acquista ora" o "Leggi ora" dopo aver fatto scorrere verso l'alto di questa pagina.

P.S. 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
CAPITOLO 1	9
CAPITOLO 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Timothy Willink**

**Meditazione guidata per  
la paura, il ripensamento e  
le preoccupazioni: Lascia  
andare via la paura, i troppi  
pensieri e lo stress mentre  
dormi meglio e più a fondo**

**MEDITAZIONE GUIDATA PER LA PAURA, IL  
RIPENSAMENTO E LE PREOCCUPAZIONI**

**LASCIA ANDARE VIA LA PAURA, I  
TROPPI PENSIERI E LO STRESS MENTRE  
DORMI MEGLIO E PIÙ A FONDO**

**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.

Clausola

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

L'adesione a tutte le leggi e i regolamenti applicabili, comprese le licenze professionali, le pratiche commerciali, la pubblicità e tutti gli altri aspetti relativi alle attività commerciali negli Stati Uniti, in Canada o in qualsiasi altra giurisdizione, è di esclusiva responsabilità dell'acquirente o lettore.

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

Offese a individui o organizzazioni sono puramente involontari.



[Creato con Vellum](#)

# INTRODUZIONE

Paure, ripensamenti e preoccupazioni sono ottimi modi per rovinare una buona giornata. Non si sa mai quando arrivano, vengono fuori dal nulla e quindi non riesci a pensare a nient'altro.

Tenere questi pensieri sotto controllo può essere doloroso. È frustrante quando pensi di averli sotto controllo e poi, all'improvviso, la tua mente si riempie di pensieri negativi.

Fortunatamente, ci sono diversi modi per contenere questi problemi. I terapeuti possono essere uno strumento utile per aiutarti a comprendere a fondo i tuoi problemi, il che è importante. Ma per ottenere un sollievo più rapido, la meditazione può essere d'aiuto.

La meditazione può aiutare a calmare la mente in modo da poter affrontare la giornata e non rovinarla. Questo può anche migliorare la terapia se si desidera seguire entrambi i percorsi.

La cosa positiva della meditazione è che puoi farla ovunque ed è completamente gratuita. In questo libro ci sono delle meditazioni che possono aiutarti con paure, preoccupazioni e ripensamenti in modo che non ti rovinino mai più la giornata.

Grazie,

**Timothy Willink**

# CAPITOLO 1

Come ottenere il massimo da questo libro

L'unica cosa che devi fare per ottenere il massimo da queste meditazioni è farle. Falle ogni giorno e sarai sulla buona strada per superare le tue paure, preoccupazioni e pensieri negativi.

Prima della meditazione, assicurati di avere abbastanza tempo per finirla senza essere interrotto. La cosa peggiore è entrare essere immersi nella meditazione ed essere interrotti da qualcuno.

Assicurati di allontanare tutte le distrazioni esterne. Ciò significa eliminare dispositivi elettronici e tutto ciò che fa rumore e che può distrarti. È meglio spegnere il telefono o metterlo in un'altra stanza perché solo sapere che il telefono potrebbe squillare può distrarti.

Quindi, assicurati di indossare abiti comodi. Non indossare indumenti stretti o che ti impediscono di rilassarti e respirare.

Una volta che ti senti a tuo agio, scegli una posizione seduta adatta a te. Questa potrebbe essere seduto sul pavimento, oppure potresti sederti su una sedia con i piedi ben poggiati per terra. Tutto ciò che conta è sentirti a tuo agio.

Prenditi qualche secondo per rilassare la mente e il corpo e sei pronto per iniziare.

## CAPITOLO 2

Superare le paure

concretizzare le paure con la meditazione

Questa meditazione può creare una forma di protezione psichica, quindi ti aiuta a rompere il meccanismo che innesta paura che ti fa sentire agitato, ansioso e spaventato.

Di tanto in tanto tutti proviamo paura, ma per alcune persone può essere un problema che può causare sofferenza e dolore. Questa meditazione può aiutarti a rafforzare la tua aura e a liberarti le tue paure.

Cominciamo ...

Inizia invocando il tuo Dio, la luce, l'Arcangelo Michele, o qualunque cosa tu pensi ti protegga.

Ora, inspira profondamente ... espira delicatamente.

Prendi nota della tua velocità di respirazione ... quando respiri lentamente e profondamente, la tua mente e il tuo corpo si rilasseranno gradualmente.

Inspira di nuovo profondamente ... espira delicatamente ...

Immagina una luce laser viola che entra nella parte superiore della testa ... guarda mentre questo laser elimina tutte le energie che sono dovute alla paura e alla negatività. Questa luce laser sta cambiando tutte le energie basate sulla paura, quelle che ti stanno influenzando in questo momento.

Continua a governare il tuo corpo per cambiare le tue paure ...

La paura può manifestarsi in vari modi: abitudini ripetitive, paure o fobie ... guarda come questa luce cambia le tue paure e le trasforma in energia neutra.

In pochi minuti, la tua ansia o paura si ridurrà e sarai in grado di gestirla.

Chiedi al tuo corpo di governare la tua aura ... osserva come la tua aura diventa più forte e chiara.

Se continui a provare un po' di paura, osserva come queste paure rimbalzano sulla tua aura. Queste paure non possono più entrare nel tuo corpo.

Chiedi al corpo di sbarazzarsi di tutte le entità o energie che non ti stanno facendo del bene.

Chiedi al tuo corpo di sbarazzarsi di queste energie in modo permanente, ora.

Ora guarda come questa luce viola sigilla la tua aura con una luce protettiva in modo che solo le energie che si basano sull'amore possano entrare nella tua aura.

Se possibile, mantieni un'emozione piena di gioia o felice.

Lascia che questa felicità cresca dal tuo cuore e si espanda in tutta l'aura e il corpo.

Ringrazia il tuo corpo per averti aiutato.

Ricorda che ognuno decide per se stesso. Gli spiriti devono rispettare il nostro libero arbitrio. Dobbiamo chiedere il loro aiuto quando ne abbiamo bisogno perché non interferiranno senza che gli venga chiesto.

Ogni volta che ti senti spaventato o ansioso, torna a questa

meditazione. Con il tempo sarai in grado di gestire le tue paure, ma devi esercitarti e sforzarti.

Concretizza le tue paure con la meditazione

Questa meditazione ti aiuta ad affrontare le paure con cui tutti si devono confrontare. Tutti sulla Terra sono qui solo per un periodo di tempo limitato. La vita è dura. La chiave per cavarsela è imparare come affrontare le nostre paure. Quando saremo in grado di farlo, vedremo che abbiamo la capacità di gestirle.

Cominciamo ...

Una volta che ti trovi in una posizione comoda, alza gli occhi e chiudili delicatamente prepararti quindi a camminare ... immagina di camminare lungo un sentiero tranquillo ... la prima cosa in cui ti imbatti mentre cammini in lungo questo sentiero è un flusso ... Ora pensa a questo flusso come al tuo flusso sanguigno e nota che porta calma e pace ... ora guardati intorno per vedere se c'è qualcosa che sta disturbando il suo flusso... dove sta andando il flusso? Prenditi qualche minuto per osservare il flusso della tua vita ...

Ora costruisci un ponte che attraversa il torrente ... cammina attraverso questo ponte ... cosa vedi? C'è una foresta di fronte a te ... cammina in questa foresta fresca e lascia che la natura ti circonda ... se hai qualche domanda sulla tua vita ... ora è il momento di farla ... la natura ha tutte le risposte ... parla con gli alberi ... domandati come affrontare tutti i cambiamenti della vita che come il clima e l'ambiente è in continua evoluzione ... potresti avere un uccello sopra la testa ... fagli un domanda su

qualsiasi cosa ... tutti avranno una risposta per te ... prenditi un po' di tempo ora per parlare solo con la natura ... prenditi il tuo tempo ... non c'è bisogno di affrettarti ...

Una volta che hai finito di parlare con la natura, continuiamo il viaggio ...

Continui lungo il sentiero e vedi una casa di fronte a te ... è una grande casa ... è circondata da un bellissimo giardino ... cammina nel giardino e goditi gli odori dei fiori che ti circondano ... osserva tutti i colori di questo giardino ... tutti i tuoi fiori preferiti sono qui ... cammini verso ognuno e ti pieghi per goderti il loro profumo ... senti un travolgente senso di pace che ti sorpassa ... ora cammina verso la casa e apri la porta ... entra in casa ... cosa provi? Ti senti spaventato o in pace ... prenditi il tempo ed esplora ogni stanza ... c'è del cibo che cuoce sul fornello? Che cos'è? Come è arredato il soggiorno? C'è un fuoco che brucia nel camino? Chi c'è nelle foto sul muro? Passa alla stanza successiva ... esplora tutti ... vai in soffitta ed esplora tutto ciò che è conservato lì ... guarda tutti i vecchi vestiti, le foto, i mobili, ecc. Prenditi il tuo tempo ... guarda tutto ... quando sei pronto ... continua ...

Mentre esplori il seminterrato, senti un bambino che inizia a piangere. Cammina verso questo suono ... presto incontri un asilo nido ... entri e vedi un presepe ... vai verso il presepe ... e vedi un bambino sdraiato... è estremamente turbato ... piange ... fermati un momento ... questo bambino rappresenta tutto ciò che temi nella tua vita ... ora allungati verso il basso e prendi

il bambino ... abbraccialo ... stai abbracciando le tue paure ... nota cosa sta succedendo mentre tieni le tue paure... il bambino si calma ... ti sei calmato ... una volta che ti senti pronto ... posa il bambino e le tue paure nella culla ... ora girati ed esci dalla stanza ...

È ora di uscire da questa casa ... esci di nuovo nel giardino ... senti il sole sul tuo viso ... girati verso il sole e goditi il suo calore per un momento ... vedi un lago in fondo al giardino ... cammina verso questo laghetto ... quando ti trovi sul bordo del laghetto, guarda nelle sue profondità vetrose e vedi la tua immagine ... guardati e diventa un tutt'uno con quello che vedi ... una volta che ti senti come se fossi tutt'uno con questa immagine ... girati e torna indietro nel modo in cui sei venuto ... tornando a casa incontrerai molte guide spirituali ... sono lì per aiutarti ... dii loro tutto ciò che ti dà fastidio ... allungati e toccale se vuoi ... loro saranno sempre lì quando ne hai bisogno.

Continua a camminare indietro attraverso il ponte che hai costruito sul torrente, lungo il sentiero ... di nuovo nella stanza in cui hai iniziato ... muovi le dita dei piedi e quelle delle mani ... fai un respiro profondo... quando ti senti pronto ... apri gli occhi e lentamente alzati. Ora puoi tornare alle tue attività quotidiane.

## **La meditazione Seven Falls**

Questa meditazione ti aiuterà a rilasciare eventuali tensioni che potresti aver accumulato durante l'ultima settimana, mese e forse anni.

Cominciamo...

Assicurati di sentirti a tuo agio ... inspira profondamente ... chiudi gli occhi ... inspira di nuovo profondamente ... porta la tua attenzione al tuo respiro e al tuo corpo ... ad ogni respiro che fai, nota qualsiasi pesantezza, disagio o tensione ovunque nel tuo corpo ... vedi dove il rilassamento e leggerezza si incontrano. Ad ogni respiro ... nota che ti senti sempre più rilassato ... senti che ti avvicini al tuo io superiore ... hai viaggiato oltre il tuo ego ... oltre le tue sfide quotidiane ... oltre tutte le tue preoccupazioni e tensioni ...

Con ogni respiro che fai, senti tutta la tensione che viene rilasciata attraverso la fronte ... rilassa le palpebre ... le sopracciglia ... i tuoi occhi ... ora, nota che la tensione si alleggerisce, si dissolve ... rilassa le spalle ... rilassa le mascelle ... nota che la colonna vertebrale rilascia tutta la sua tensione ... ogni respiro che fai, stai spingendo sempre più tensione fuori dal tuo corpo ... lo senti uscire dai tuoi piedi e nella terra.

Visualizza una scala davanti a te. Questo ti porterà più a fondo nel tuo subconscio ... sarai in grado di allentare tutta la tua tensione a un livello molto più profondo ... devi solo camminare lentamente e gradualmente giù per le scale ... fare un singolo passo alla volta fino a quando non sei arrivato alla fine delle scale ... se hai problemi a visualizzarlo, prova a pensare a una scala che hai già incontrato nella tua vita ... e ricorda di aver camminato giù per quelle scale ... prova a sentire davvero l'idea di camminare profondamente nella tua anima ... in uno spazio in cui la tua mente non controlla più il tuo corpo.

Una volta che hai raggiunto il fondo delle scale ... vedi qualcosa che ti tranquillizza di fronte a te ... lo noterai nell'angolo dell'occhio ... Ognuno vedrà qualcosa di diverso ... alcuni potrebbero vedere un animale ... alcuni potrebbero vedere un'altra persona ... altri ancora potrebbero vedere un uccello ... o persino una libellula o una farfalla ... Qualunque cosa tu abbia visto è la tua guida spirituale. Questa entità ti guiderà verso qualcosa dovresti imparare e se ci sono delle qualità che devi apprendere in questo momento della tua vita. Quando vedi questa entità avvicinarsi a te ... seguila ... ti condurrà lungo un tunnel buio che non hai visto prima ...

Potresti vedere che Alice sta scendendo dal coniglio ... vai nell'oscurità e procedi con la tua guida... non c'è bisogno di temere perché la tua guida illumina la strada con la sua energia che ti circonda in un bagliore celeste ... più lontano viaggerai, più forte diventa la tua energia. Tutta la tua aura inizia a brillare e luccicare come un colore iridescente.

Ti stai avvicinando alla fine del tunnel ... emergi in una bellissima valle piena di sole, con il cielo blu e gli alberi. Sii consapevole del tuo respiro e dell'energia che fluisce nel tuo corpo, ti sembrerà di essere finalmente arrivato dopo un lungo e duro viaggio.

Vedi un piccolo fiume di fronte a te ... seguilo ... non sarà facile perché scorre a zigzag, si nasconde dietro rocce e alberi. Senti lo spruzzo d'acqua ... gli uccelli che cinguettano ... il fruscio delle foglie... segui il fiume ... cammini nel fiume

... cammini contro la corrente ... mentre cammini, tutti i tuoi problemi e preoccupazioni fluiscono via da te ... si stanno dissolvendo in acque ricche di grazia e amore.

# 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.