



CI VUOLE
Coraggio

Worksheet 2

Sankalpa

*“Noi non vediamo le cose per come sono
ma per come siamo”*

Anaïs Nin

Esercizio 1

Dallo stato dell'essere al tuo Sankalpa:

Rileggi ciò che hai scritto la scorsa settimana negli esercizi che abbiamo fatto, siediti in una posizione comoda, chiudi gli occhi, entra in ascolto del tuo respiro, prana (aria che entra fresca e luminosa) e apana (aria che esce torbida e grezza, insieme all'aria lasciamo andare ciò che non vogliamo più) e semplicemente crea spazio.

In questo spazio di ascolto accogli tutto ciò che arriva, metti un tuo intento:

...io (metti il tuo nome), sono(aggiungi ciò che sei, il tuo sankalpa)

pensalo come tuo mantra per il 2020, ricordalo e ripetilo più volte durante questo momento dell'anno.

Scrivilo e rendilo evidente più volte durante la giornata e lasciati fluire in questa tua affermazione.

Il tuo corpo, le tue cellule hanno una memoria che va ben oltre i tuoi pensieri e che insieme a quest'ultimi concorre per rafforzare il tuo nuovo Se' creativo e realizzato.

Esercizio 1

Scrivi e ritaglia il tuo Sankalpa:



CI VUOLE
Coraggio

Il mio Sankalpa:

Io _____ sono _____

 MYHARA

WWW.MYHARA.IT

**Se hai dei dubbi sugli esercizi fatti
o se vuoi condividere con me
qualcosa che è emerso,
scrivimi a:**

s.santiani@myhara.it

**Ora che abbiamo condiviso
come avvicinarci sempre più al nostro ESSERE,
ti auguro un 2020 nella leggerezza dell'ascolto
di ciò che sei davvero!**