

LASCIANDO LA NOSTRA ZONA DI COMFORT.

“Siediti dentro casa, oppure stai all’aperto, in una posizione comoda, la schiena dritta e le braccia rilassate. Tieni gli occhi aperti e lo sguardo leggermente concentrato. Metti le mani sulla parte inferiore della tua pancia. Rilassa tutto il corpo e respira profondamente alcune volte.

Ti trovi seduto sotto un albero. Percepisci la sua energia. Lo stai osservando attentamente e noti sul suo tronco un bruco che sta salendo. Si muove lentamente e con calma. E’ in pace. Ad un certo momento il bruco si ferma e comincia a tessere attorno a sé un bozzolo. E’ un bozzolo bellissimo, fatto tutto da fili dorati ed argentati. Vedi il bruco scomparire al suo interno.

Ora ti trovi dentro il bozzolo, al posto del bruco. Tu sei il bruco. Non importa cosa pensi di te ora, non importa come ti vedi..

Dentro il bozzolo è buio e caldo e ti senti al sicuro. Respiri tranquillamente, riposando. All’improvviso cominci a percepire l’energia vibrante della vita che è fuori. Senti i canti degli uccelli, percepisci il movimento e l’amore di tutte le creature all’esterno. Continui a respirare ed ora percepisci la stessa energia, la stessa vita dentro te. **Con ogni respiro sei sempre più pieno di energia, di vita, di voglia di espandere e così all’improvviso il bozzolo è troppo piccolo e troppo stretto per te. Senti che devi uscire, non puoi più rimanere al suo interno, il suo ruolo ormai è finito.** Sei un po’ confuso, senti però una forza che ti sta spingendo fuori. Non hai paura, in fondo al tuo cuore sai che le cose devono andare così. Il bozzolo farà sempre parte di te, ma il suo ruolo è finito ora e tu devi lasciar andare tutto quello che non ti serve più. **Ti sta aspettando un nuovo capitolo della tua vita. Lo devi scrivere tu.**

Fai un respiro profondo e dici “Grazie” al bozzolo con amore e lo rompi. Il bozzolo si rompe in tanti pezzi e cade. Guardi il sole, senti una brezza leggera che ti sta accarezzando. Osservi il mondo attorno a te. Lo hai già visto, con gli occhi del bruco. Ma ora riesci a notare tanti nuovi dettagli, percepisci una nuova bellezza del mondo attorno. Guardalo, osservalo con i tuoi nuovi occhi, con tutto il tuo nuovo te.

Tutto ciò che noti e percepisci è stato sempre qui, ma ora sei cambiato e perciò riesci a notare le cose nuove.

Senti le bellissime ali crescere dalle tue spalle. Le stai guardando, meravigliato. Di che colore sono? Ci sono dei disegni? Le tue ali sono stupende.

Con un altro respiro profondo apri le tue meravigliose ali e cominci a volare... Stai volando verso il nuovo capitolo della tua vita con gioia, fiducia e amore.. Stai volando verso l’ignoto, per semplicemente essere parte dell’Uno...Vola.. vola...

Quando ti senti pronto, ringrazia il bruco e la farfalla per averti mostrato la forza della trasformazione, respira per alcuni minuti ed apri gli occhi.”