
RITUALE AUTOSTIMA



Vs. 01.001

INTRODUZIONE

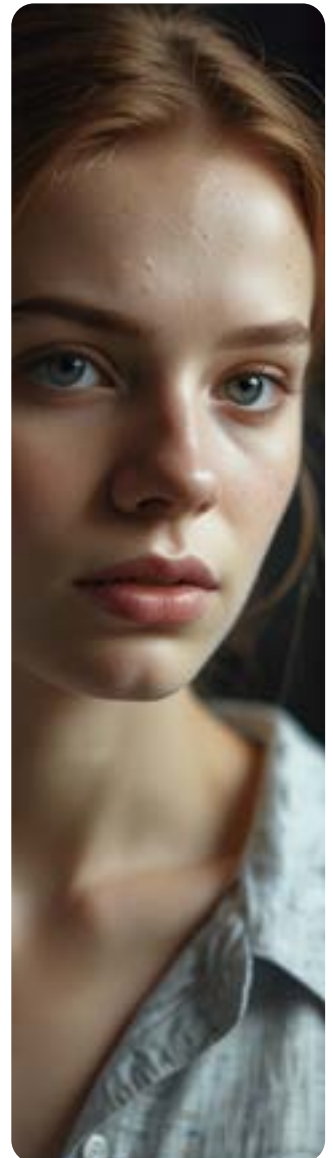
- **Riscopri il tuo valore e la tua forza interiore**

- Molti di noi portano inconsapevolmente il peso delle memorie del passato, che possono condizionare il modo in cui vediamo noi stessi e il nostro valore.

Spesso, queste memorie ci spingono a sentirci impotenti, a credere che le nostre idee non abbiano valore o che noi stessi non siamo abbastanza. Questi sentimenti possono derivare da esperienze vissute dai nostri antenati e tramandate di generazione in generazione, lasciando una traccia nel nostro inconscio.

Questo Rituale è pensato per aiutarti a liberarti da questi sentimenti di impotenza e indegnità, riconoscere il tuo valore e ripristinare la tua fiducia in te stesso.

Non è necessario conoscere dettagli specifici della tua genealogia: attraverso questo Rituale potrai trasformare l'energia delle memorie che ti limitano e riscoprire la tua forza interiore.



- **Attraverso questo Rituale potrai:**

- Riconoscere il tuo valore personale e la tua unicità.
- Liberarti dalle convinzioni limitanti che ti fanno sentire impotente o senza valore.
- Trasformare le memorie negative in una nuova energia di fiducia e potere personale.
- Creare spazio per nuove possibilità e per una visione più positiva di te stesso e della tua vita.
- Prenditi il tempo per eseguire ogni fase del rituale con cura, rispettando il tuo ritmo e onorando il percorso di guarigione e trasformazione che stai per intraprendere.

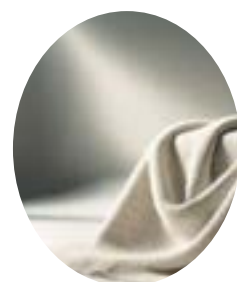


MATERIALI NECESSARI:

- **Tre candele bianche**, da posizionare da sinistra verso destra, ognuna posta su un piattino da caffè bianco con il post-it giallo posizionato sul piattino di fronte o al lato destro, visto da chi sta guardando le candele, con le seguenti frasi:
la prima candela a sinistra con *‘Io mi riconosco meritevole e mi do il giusto merito’*, la seconda candela al centro con *‘Mi apro alla prosperità e riconosco il mio merito nel crearla’*, la terza candela a destra con *‘Mi riconosco degno/a di amore e costruisco relazioni basate sul rispetto’*
- **Carta e penna** (per scrivere le affermazioni, rappresenta la capacità di esprimere e dare forma ai tuoi pensieri e alle tue emozioni)
- **Un contenitore resistente al fuoco** (per bruciare le affermazioni negative e trasmutarle in luce)



- **Un piccolo oggetto che rappresenta te stesso** (può essere una pietra liscia, un cristallo di rocca o una piantina con foglie arrotondate, simbolo del tuo valore e della tua essenza)
- **Sale grosso** (per creare un cerchio di protezione e purificare lo spazio)
- **Un piccolo specchio** (simbolo della riflessione e dell'autenticità, per guardare te stesso e riconoscere la tua bellezza interiore)
- **Un tessuto naturale** (come lino o cotone, per avvolgere l'oggetto rappresentativo e preservare l'energia del lavoro svolto; questi materiali sono scelti per il loro legame con la natura, la loro purezza e la capacità di mantenere l'energia in modo autentico)



SVILUPPO RITUALE

● Preparazione:

- Trova un luogo tranquillo dove puoi sentirti al sicuro e concentrato.
- Disponi tutti i materiali su un altare o una superficie dedicata e prendi qualche momento per respirare profondamente, lasciando andare le tensioni della giornata.
- Visualizza uno Spazio Sacro attorno a te, un luogo protetto dove puoi lavorare su te stesso in sicurezza.



● Fase 1: Creare uno Spazio Sacro

- Purifica il luogo con **Salvia Bianca del Deserto o Palo Santo** (come consiglio spesso), fallo girando sempre in senso orario, sia attorno al punto di appoggio della candela, sia l'intera stanza, soffermandoti soprattutto negli angoli.
- Durante questa fase è importante che la porta di ingresso alla stanza si trovi di fronte a te, all'interno del tuo campo visivo.



● Fase 2: Creazione del cerchio di protezione

- Prendi il sale grosso e spargilo attorno all'area dove eseguirai il Rituale, creando un cerchio di protezione. Mentre lo fai, pronuncia ad alta voce:

“Creo questo cerchio di protezione affinché solo energie di luce e amore possano entrare. Mi proteggo da ogni negatività.”



● Fase 3: Accensione delle candele

- Accendi le tre candele, ognuna posta su un piattino bianco da caffè con un Post-it sopra. La prima candela avrà un Post-it giallo con la frase: *‘Io mi riconosco meritevole e mi do il giusto merito’* (simbolo del valore personale). La seconda candela avrà un post-it giallo con la frase: *‘Mi apro alla prosperità e riconosco il mio merito nel crearla’* (simbolo della prosperità e del valore delle proprie azioni). La terza candela avrà un Post-it giallo con la frase: *‘Mi riconosco degno/a di amore e costruisco relazioni basate sul rispetto’* (simbolo dei rapporti sentimentali e del valore personale). Mentre lo fai, pronuncia:
- *“Accendo queste fiamme per illuminare il mio valore, purificare le mie paure e rafforzare la mia fiducia. Che la luce risplenda in me e mi guidi.”*



● Fase 4: Riflessione su te stesso

- Prendi il piccolo specchio e posizionalo davanti a te. Guarda il tuo riflesso e pronuncia ad alta voce:

“Io sono degno/a. Riconosco il mio valore e la mia bellezza interiore. Scelgo di vedermi con occhi di amore e rispetto.”

Prenditi qualche momento per osservare te stesso senza giudizio, semplicemente accogliendo ciò che vedi con amore.

● Fase 5: Scrittura delle convinzioni limitanti

- Prendi carta e penna e scrivi tutte le convinzioni che senti ti stiano limitando, come:

“Non sono abbastanza”

“Le mie idee non valgono”

“Non merito di essere felice”

“Non sono capace di fare nulla di importante”

“Non sono amato/a per quello che sono”

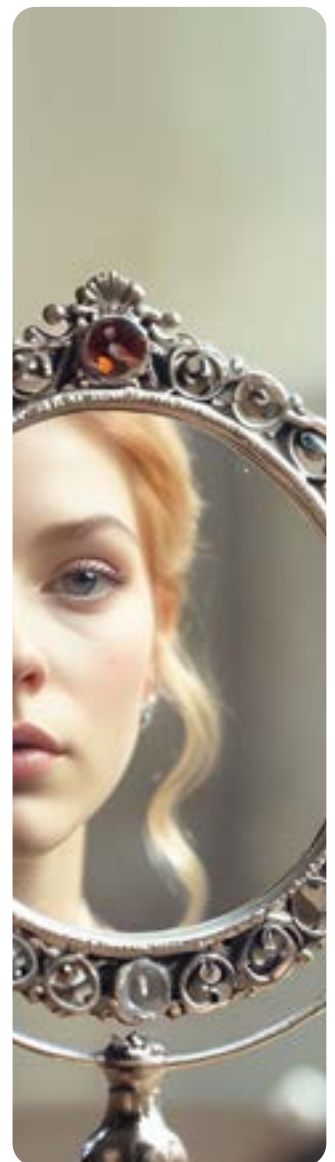
“Non riuscirò mai a raggiungere i miei obiettivi”

“Il successo non è fatto per me”

“Le mie opinioni non contano”

Dopo aver scritto ogni affermazione, fermati un momento e senti il peso di quella convinzione. Quando hai terminato, pronuncia:

“Riconosco queste convinzioni come parti del mio passato. Ora scelgo di lasciarle andare.”



● Fase 6: Trasformazione delle convinzioni

- Prendi il contenitore resistente al fuoco e brucia le affermazioni negative che hai scritto. Dopo che la carta è completamente bruciata, raccogli le ceneri e portale fuori. Sotterrale in un vaso da fiori o nel terreno, insieme a dei chicchi di riso e delle gocce di miele (non di acacia), spargendoli girando in senso orario. Aggiungi un fiorellino di campo per simboleggiare il rinnovamento. Mentre la carta brucia, immagina che quelle convinzioni si trasformino in luce, liberando la tua mente da ogni peso. Pronuncia:
- *“Lascio andare ciò che non mi appartiene più. Libero il mio spirito e accetto la mia vera forza.”*



● Fase 7: Affermazioni di potere

- Prendi una nuova carta e penna e scrivi delle affermazioni positive che desideri integrare nella tua vita, come *“Io sono meritevole”, “Le mie idee hanno valore”, “Io sono degno/a di amore e rispetto”*.
- Ripeti ogni affermazione ad alta voce, sentendo la verità di ogni parola. Ripeti le affermazioni positive almeno 3 volte.



● Fase 8: Consacrazione dell'oggetto rappresentativo

- Prendi il piccolo oggetto che hai scelto per rappresentare te stesso. Tienilo tra le mani e pronuncia:
- *“Consacro questo oggetto come simbolo del mio valore e della mia essenza. Ogni volta che lo guarderò, ricorderò la mia forza interiore e il mio potere.”*
- Se hai scelto una piantina, impegnati a prendertene cura ogni giorno, come simbolo del prendersi cura di te stesso e del tuo valore. Se hai scelto una pietra o un cristallo, tienilo in un luogo dove lo vedrai spesso e ogni volta che lo toccherai, ricordati di prenderti cura di te stesso.
Avvolgi l'oggetto nel tessuto naturale, preservando l'energia del lavoro svolto, oppure, nel caso della piantina, posizionala in un luogo speciale dove possa crescere e prosperare.



● Fase 9: Chiudere il Rituale

- Spegni due delle candele con gratitudine, lasciandole da parte. Lascia che la terza continui a bruciare fino a spegnersi naturalmente, rappresentando la luce del tuo valore personale che continua a risplendere. Concludi il Rituale dicendo:

“Io sono luce. Io sono valore. Io sono degno/a. Così è.”

● Note finali:

- Questo Rituale può essere ripetuto ogni volta che senti il bisogno di riscoprire il tuo valore e la tua forza interiore. Ti consiglio di ripetere il Rituale una volta al mese, per mantenere vivo il lavoro su di te e consolidare i progressi fatti. Ogni volta che lo rifai, prenditi il tempo per riflettere sui cambiamenti che hai vissuto e su ciò che desideri continuare a trasformare. Se attraversi un periodo particolarmente difficile o senti che le vecchie convinzioni limitanti stanno riaffiorando, puoi ripetere il rituale anche con maggiore frequenza, come ogni due settimane.



- Ricorda che questo Rituale è un dono a te stesso: usalo per alimentare la tua crescita personale e il tuo benessere. Alla fine del Rituale, puoi decidere cosa fare degli oggetti utilizzati:

Le candele devono essere spente con gratitudine al termine del Rituale. Nel Rituale, una candela viene lasciata accesa fino a spegnersi naturalmente per rappresentare il valore personale che continua a risplendere, mentre le altre due possono essere smaltite in modo rispettoso, magari seppellendole o gettandole nei rifiuti senza più energia residua.

Il piattino da caffè e i Post-it possono essere utilizzati per un Rituale di chiusura: brucia i Post-it sul piattino bianco da caffè e poi sotterrali in un vaso da fiori o in un terreno, donando anche alcuni chicchi di riso e delle gocce di miele (non di acacia), spargendoli girando in senso orario, e aggiungendo un fiorellino di campo per simboleggiare il rinnovamento.

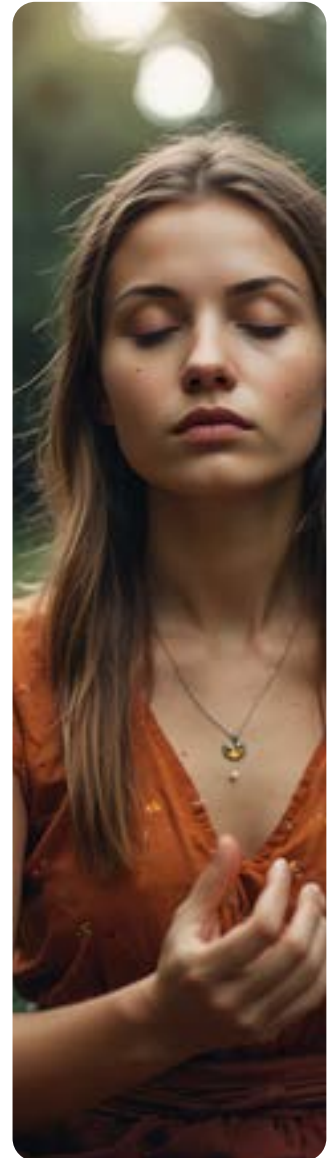


- Le frasi scritte durante il Rituale (le affermazioni positive) devono essere tenute con te. Ripetile almeno tre volte, sussurrandole o pronunciandole in modo deciso, sentendo l'energia delle parole girare nel corpo, partendo dall'addome e irradiandosi verso il resto del corpo

La pietra o il cristallo va conservato come simbolo del tuo valore; la piantina, invece, va curata con amore come simbolo del tuo impegno verso te stesso.

Il tessuto naturale può essere conservato e riutilizzato in futuri rituali.

Ogni volta che ripeti il Rituale, fai in modo di affrontare con consapevolezza ogni oggetto utilizzato, portando con te solo ciò che continua a rappresentare il tuo percorso di crescita.



COPYRIGHT

I contenuti presenti in questo documento sono di proprietà di Bettiol Fabio (in arte Fabio Netzach e Netzachademy). Bettiol Fabio autorizza espressamente gli allievi con i quali ha stabilito un accordo di fiducia, a condividere i contenuti qui inclusi, denominati "rituali", con i loro personali allievi a scopo didattico e formativo. Questo trasferimento di conoscenza deve avvenire nel rispetto dei principi etici e di fiducia, che sono fondamentali nei lavori di Bettiol Fabio e riflettono il concetto di karma.

L'uso dei contenuti è consentito esclusivamente per fini educativi e personali. Non è permesso pubblicare o redistribuire questi contenuti su piattaforme di social media o altri canali di comunicazione di massa. Ogni modifica ai contenuti richiede una autorizzazione scritta e affermativa da parte di Bettiol Fabio. La copia e la riproduzione dei contenuti in qualsiasi modo o forma sono vietate ai sensi della legge 248/00 e modifica legge 633/41.

Copyright © 2024 www.netzachademy.net di Bettiol Fabio. Tutti i diritti riservati.



