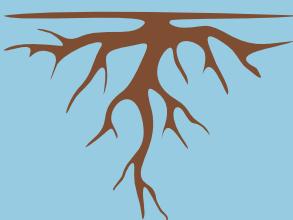




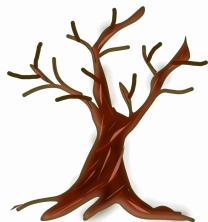
GROWTH-ITA.IT

Meditazione dell'albero

Meditazione guidata pronta da leggere



“Radici - Resta forte e saldo come un albero. Concentrati su tutto il corpo partendo dalla testa scendendo verso i piedi e soffermati su questi. Immaginati che questi siano le radici di un albero e che si radicano profondamente nel terreno. Queste radici ti tengono forte e stabile come un albero e ti tengono saldo anche durante una forte tempesta”



“Tronco - Ora posiziona le tue mani sulla pancia e concentrati sul respiro. Senti come il tuo pancino si alza e si abbassa ogni volta che inspiri e espiri. Ora immaginati il tuo pancino e tutto il tuo petto come il tronco di un albero, forte e saldo durante un vento forte e un temporale con tanti lampi e tuoni”



“Chioma - Adesso sposta la tua attenzione sulle tue braccia che sono i tuoi rami, pensa a loro partendo dalla spalla, proseguendo verso il gomito per arrivare alla mano e alla punta delle dita. Le tue dita sono le foglioline del nostro alberello. Immagina che si muovano durante una giornata di vento, si muovono quasi danzando”



“Tempesta - Ora lascia che le tue foglie si lascino scuotere dal vento, che a volte soffia piano come una brezza e a volte più forte come un uragano. I venti sono le tue emozioni che si muovono e cambiano con il tuo umore. Fermati e rifletti su queste sensazioni e come ti fanno sentire. Poi ritorna al tuo tronco che rimane saldo in qualsiasi situazione e al tuo respiro”



“Quiete - Fermati, respira per qualche secondo, saldo nel tuo tronco, senti le tue radici salde a terra, e le tue braccia a contatto con il vento. Questo sei tu, forte e saldo in tutte le tempeste”

