

VOLERSI



BENE

Quello per se stessi è l'amore più autentico. Se vi volete bene e vi trattate con rispetto e gentilezza, vi assicurerete una vita felice e soddisfacente.

Onorando voi stessi la vostra frequenza vibrazionale fungerà da calamita, attirando ogni sorta di positività. Tratarvi con la compassione che meritate deve essere la vostra priorità.



2 Concentratevi sul modo in cui ogni cosa funziona senza pretendere ringraziamenti, senza giudicarvi, e su come il vostro organismo sia felice di svolgere il proprio lavoro nel tenervi in vita, affinché possiate continuare ad essere un miracolo vivente. Adesso focalizzatevi sul cuore e sorridetegli; visualizzatelo mentre ricambia il sorriso.



3 Sfruttate questo momento per ricordarvi che dovete mostrare empatia e amore verso voi stessi. Prendete atto che state facendo tutto questo perché vi volete bene e che vi siete ritagliati un po' di tempo per onorare voi stessi.

4 Cingetevi il corpo con le braccia, e stringetelo in un abbraccio. Percepите l'amore e ringraziate voi stessi per essere qui ed ora.

UN APPUNTAMENTO CON SE STESSI



Che si sia single o in coppia, prendere un appuntamento con se stessi è uno dei modi migliori per amarsi. Qualcuno mi suggerì l'idea molte lune fa e da allora è rimasto un punto fermo nei rituali in cui mi occupo di me stessa.

1. Ritagliatevi un po' di tempo per organizzare l'appuntamento perfetto che desiderate prendere con voi stessi – andare al cinema e poi a cena, prenotare un massaggio o andare a una mostra, fare una passeggiata nel parco o un picnic, trascorrere la giornata a letto guardando le vostre serie televisive preferite, darvi al bungee jumping, oppure studiare una nuova ricetta e offrire a voi stessi una pietanza speciale.
 2. Una volta che avete deciso come prendervi cura di voi stessi, per trovare il tempo di farlo segnate la data sull'agenda.
 3. Il giorno dell'appuntamento iniziate con il rituale dedicato alla cura di sé (v. pag. 108) e ungetevi con la pozione per coccolarsi (v. pag. 100).
-

