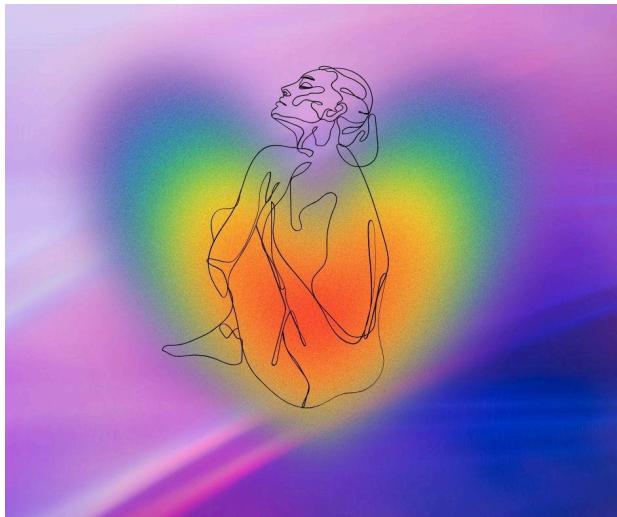


# VIBRAZIONI D'ARMONIA

# DIARIO di BORDO

## work book 432 hz IL SUONO DELL'UNIVERSO

---



La frequenza **432 Hz**, conosciuta anche come la "frequenza dell'Universo", è famosa per i suoi effetti armonizzanti su corpo e mente.

Questa frequenza, rispetto alla più comune **440 Hz** (utilizzata nella musica moderna), ha un impatto più naturale e benefico sul nostro sistema energetico.

Si dice che la **440 Hz** fu promossa dai nazisti per abbassare la nostra connessione emotiva e spirituale, trasformando la musica in qualcosa di più freddo e meccanico.

Nel tempo, la **440 Hz** si è impostata come standard per la musica che ascoltiamo, ma la **432 Hz** ha una risonanza diversa.

Questa frequenza è in linea con la **geometria sacra** e con la vibrazione naturale dell'universo.

---

## Pratica di presenza con i 7 Chakra e Musica in 432 Hz

- GUARDA IL VIDEO nella lezione
- ASCOLTA L'AUDIO allegato con la mia guida
- [ASCOLTA il tono 432hz \(solo musica\)](#)
- [ASCOLTA il tono PURO 432 hz](#)



Questa pratica ti condurrà attraverso i **sette chakra principali**, utilizzando la frequenza 432 Hz per allineare ed equilibrare ogni centro energetico.

La musica aiuterà il corpo a vibrare in armonia con l'universo.

Inizia con un respiro profondo. Immagina una luce bianca che entra in te mentre respiri, portando calma e rilassamento.

- **Chakra della Radice (Rosso):**

Visualizza una luce rosa alla base della colonna vertebrale. Questa luce ti connette con la terra, portando sicurezza e stabilità.

- **Chakra Sacrale (Arancione):**

Immagina una luce arancione che risplende nel tuo basso ventre, alimentando la tua creatività e gioia di vivere.

- **Chakra del Plesso Solare (Giallo):**

Una luce gialla al centro del corpo ti connette alla tua forza personale e al tuo potere interiore.

- **Chakra del Cuore (Verde):**

Visualizza una luce verde che avvolge il tuo cuore, aprendo lo spazio per l'amore e la compassione.

- **Chakra della Gola (Blu):**

Una luce blu al centro della gola purifica la tua capacità di esprimerti in modo autentico.

- **Chakra del Terzo Occhio (Indaco):** Focalizzati su una luce indaco che si espande nella tua fronte, portando intuizioni e visioni.

- **Chakra della Corona (Viola):** Una luce viola ti collega all'energia universale e alla tua guida spirituale.

## ESERCIZI per te

### 1. ASCOLTO della MUSICA in frequenza durante la giornata

Aggiungi l'ascolto dei toni puri e delle musiche collegate. In questo caso l'invito è quello di ascoltare anche facendo altro, non è una pratica di meditazione in senso stretto ma ti accorgerai che è comunque molto utile per centrarti.

- [ASCOLTA il tono 432hz \(solo musica\)](#)
- [ASCOLTA il tono PURO 432 hz](#)



### 2. Scrittura Creativa: "Il Mio Armonico Equilibrio"

Scrivi tre esempi nella tua vita in cui hai sperimentato **\*\*armonia\*\***.-

Dove puoi applicare la **\*\*coerenza\*\*** tra i tuoi pensieri, emozioni e azioni? -

Come ti senti quando sei in **\*\*risonanza\*\*** con ciò che ti circonda?

### 3. PAROLE POTENZIANTI per l'Acqua

Ogni sessione è dedicata a parole specifiche che possono potenziare la tua esperienza. Scegli una delle parole di questa sessione:

(\*\*Armonia\*\*, \*\*Coerenza\*\* o \*\*Risonanza\*\*)

e **solarizza** ed **informa l'acqua** che bevi secondo il procedimento che trovi nell'introduzione. Durante il percorso e poi, se vorrai prosegui, ti invito a sorseggiare ogni giorno questa acqua pensando alle parole che hai scritto:

ad ogni sorso pensa alla parola e visualizza che entri nel liquido.

Bevi l'acqua con consapevolezza, immaginando che l'energia della parola si diffonda in tutto il corpo.



#### 4. AFFERMAZIONI POTENZIANTI

Sempre utilizzando la parola scelta in precedenza **scrivi a mano** su un foglio di carta una frase che ti risuona. Questa frase va scritta poi **21 volte al giorno** durante la settimana tra una sessione e l'altra.

Di seguito un esempio con le parole della sessione:

**Armonia**<sup>\*\*</sup>: "Sono in perfetta armonia con l'universo e ogni mia scelta."-

**Coerenza**<sup>\*\*</sup>: "Le mie parole e azioni riflettono la mia vera essenza." \*\*

**Risonanza**<sup>\*\*</sup>: "Vibro in sintonia con le energie dell'universo."

Puoi scrivere una delle frasi qui indicate come esempio o creare una tua. assicurati che sia un'affermazione!!

**SCRIVI QUI LA PAROLA SCELTA e LA TUA FRASE POTENZIANTE:**