

# VIBRAZIONI D'ARMONIA

# DIARIO di BORDO

Frequenza 396 Hz - ✨ Affronta e Trasforma la Paura ✨

---



La Frequenza **396 Hz** è chiamata la "**Frequenza della Liberazione**".

Questo suono aiuta a riconoscere e trasformare le emozioni pesanti, dissolvendo **paura, colpa e blocchi interiori**.

Connettendoti a questa frequenza, potrai affrontare le tue paure e riscoprire un senso di leggerezza.

---

## Un po' di Storia e Curiosità

- **Origini:** La 396 Hz è stata utilizzata per secoli nei canti gregoriani, considerati strumenti di purificazione spirituale.
- **Proprietà uniche:** Stimola il plesso solare, il centro energetico legato alla volontà e al coraggio.
- **Curiosità:** Molti ritengono che ascoltare questa frequenza favorisca una rapida liberazione emotiva e un senso di forza interiore.

## ✓ Benefici principali della 396 Hz:

- **Rilascia la paura:** Aiuta a identificare e lasciare andare emozioni negative.
- **Stimola il coraggio:** Rafforza la forza di volontà e la resilienza.
- **Promuove la leggerezza:** Porta un senso di libertà e sollievo.

## ⌚ In questa lezione ti concentrerai su:

- Affrontare la paura attraverso una meditazione guidata.
- Liberare emozioni stagnanti con esercizi pratici e acqua informata.



oltre la tua paura  
i COLORI....



## **Pratica: Visualizzazione della Liberazione con tono 396 hz**

- Durata: 15 minuti.
- Obiettivo: Riconoscere le paure e trasformarle in energia positiva.

### **Procedura:**

#### Preparazione:

Trova un luogo tranquillo, siediti o sdraiati comodamente.

Respira profondamente, lasciando andare ogni tensione.

#### Meditazione Guidata:

Immagina il tuo corpo fisico avvolto da un leggero bagliore luminoso.

Ora, porta la tua attenzione al tuo corpo emotivo, che si estende leggermente oltre il fisico. Osserva i contorni del tuo corpo emotivo. Può essere grande o piccolo, definito o sfocato. Visualizza questo corpo di energia che si estende intorno a te.

Con ogni inspirazione, scansiona il corpo emotivo, cercando i punti in cui senti tensione o pesantezza.

Colora mentalmente queste aree di marrone, il colore della terra, rappresentando i punti del corpo emotivo in cui senti la paura o l'ansia.

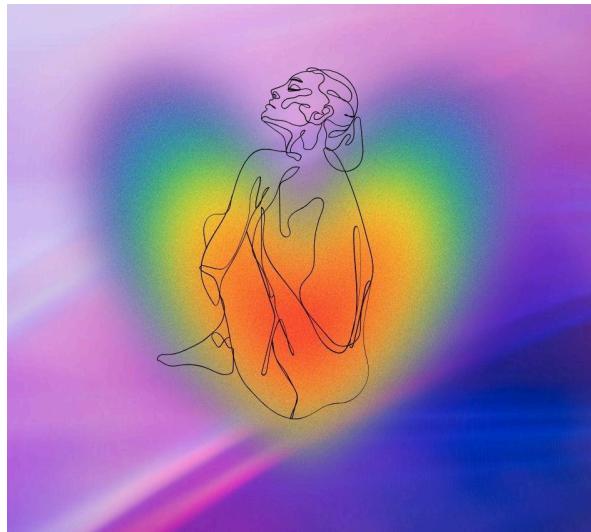
Ora, immagina che con ogni espirazione, queste aree marroni si dissolvano lentamente, trasformandosi in una luce verde, rassicurante, quella della Frequenza 396 Hz. Questa luce ti riempie di stabilità e sicurezza.

#### Chiusura:

Continua a respirare profondamente e lascia che la luce verde si diffonda in tutto il tuo corpo emotivo, fino a che non senti una maggiore leggerezza e calma.

Porta le mani al plesso solare e senti una sensazione di leggerezza e forza interiore.

-



## Esercizi per te

### 1. Disegno delle Emozioni:

- Su un foglio bianco, disegna o scrivi con colori di tua scelta le emozioni pesanti che senti.
- Dopo la pratica, brucia il foglio, simbolizzando il rilascio delle emozioni.

### 2. Parole Potenziante e Affermazioni

Parole Chiave:

- **Coraggio:** Scopri la forza che già possiedi.
- **Fiducia:** Costruisci sicurezza interiore.
- **Libertà:** Lasciati andare alle nuove possibilità.

### Affermazioni:

1. "Scelgo il coraggio e affronto ogni paura con forza interiore."
2. "Mi libero dalle emozioni negative e accolgo la fiducia."
3. "La libertà è dentro di me: vivo con leggerezza e forza."

### **3. Pratica dell'Acqua Informata:**

- Usa una parola potenziante come "**Fiducia**" e posizionala sotto un bicchiere d'acqua.
- Bevi lentamente, ripetendo l'affermazione: "Scelgo la fiducia e affronto ogni paura."

### SCRIVI QUI LA PAROLA SCELTA e LA TUA FRASE POTENZIANTE

---

### **Riflessioni per il Diario di Bordo (Opzionale)**

 Se desideri, puoi riflettere sulle seguenti domande:

1. Quale paura hai affrontato durante la pratica?
2. Come ti sei sentito/a dopo aver liberato le emozioni negative?
3. Quali sensazioni hai percepito lavorando con l'acqua informata?