

VIBRAZIONI D'ARMONIA



Sessione 1 - 432 Hz | ARMONIZZAZIONE

OBIETTIVO

Accordare il campo.

Prima di scegliere cosa creare, riconosciamo il punto da cui stiamo creando. Questa settimana non definiamo ancora il nostro obiettivo. Osserviamo i **quattro corpi** e alleniamo il **centro di volontà**.

ci occupiamo di:

- Centrazione
- Coerenza
- Stabilità

Parola della settimana: **ARMONIZZAZIONE**

PRATICA DELLA SETTIMANA

1. Scarica il file audio in formato **nativo (Wave)** dalla piattaforma.
2. Ascoltalo preferibilmente in cuffia.
3. Segui la pratica guidata presente nella pagina della sessione.
4. Ripeti la pratica almeno 3 volte durante la settimana.

Stabilisci un momento preciso della giornata. La continuità costruisce direzione.



ESPERIMENTO BASE DEL PERCORSO

Questa pratica accompagnerà tutto il laboratorio.

Ogni settimana:

- Utilizza l'acqua solarizzata (come spiegato nella pagina del corso).
- Informala con la **frequenza della sessione**.
- Ripeti la **parola della settimana**.
- Utilizza quell'acqua per nutrire la tua piantina o il tuo seme.
- Osserva nel tempo.

Questa settimana:

Frequenza: **432 Hz**

Parola: **ARMONIZZAZIONE**

Pronuncia lentamente la parola mentre l'audio è in riproduzione.

Poi utilizza l'acqua per la piantina.

OSSERVAZIONE DELLA PIANTINA

Annota:

- Stato attuale
- Eventuali cambiamenti
- Tua percezione mentre la nutri

Descrivi, senza interpretare.

ALLENAMENTO DELLA VOLONTÀ

(Ispirato alla Psicossintesi di Roberto Assagioli)

La volontà si rafforza con piccoli atti intenzionali.

Per questa settimana scegli una **azione semplice e inutile**, nel senso che non produce un risultato esterno significativo.

Esempi:

- Spostare un oggetto da un punto A a un punto B e poi rimetterlo al suo posto.
- Camminare per 5 minuti in silenzio ogni giorno allo stesso orario.
- Bere un bicchiere d'acqua lentamente contando fino a 20.
- Fare il letto con precisione anche quando nessuno lo vede.

L'importante non è l'azione. È la scelta.

Scegli un gesto. Ripetilo ogni giorno alla stessa ora per 7 giorni. Serve ad allenare la capacità di scegliere e tornare alla scelta.




DIARIO PERSONALE

Utilizza questo diario come bussola nel tuo viaggio di creazione.

1. Dopo l'ascolto della pratica di disidentificazione come stanno?:

Corpo fisico - Corpo emotivo - Corpo creativo/sessuale - Corpo mentale

Infine rispondi:

 Da quale corpo mi sto muovendo oggi?

