

CRYSTAL BODY LAYOUT

RISOLVI IL PASSATO

Lavoriamo insieme
con la Cristalloterapia!

WWW.SONIACAMPANA.IT

Benvenuta!

I cristalli sono strumenti naturali sorprendenti che possono essere usati sul corpo per portare equilibrio e allineamento a tutti i livelli dell'essere. In questo pdf, condividerò con te un semplice ma potente «**body layout**», uno schema di cristalloterapia che puoi praticare in casa in totale sicurezza. **Questo schema può aiutarti a capire come il passato ha influenzato il tuo presente, a liberarti dal suo controllo e ad accettare gli eventi passati come preziosi insegnamenti.**

Buona esplorazione!

Sonia



ABOUT ME

Ciao sono Sonia e sono una Naturopata Druidica!

Ho coniugato il mio percorso da Naturopata con l'etica, gli ideali e le passioni che mi muovono quotidianamente.

Guidarti e fornirti strumenti per riscoprirti e scoprire il mondo che ti circonda, accompagnarti in un cammino di ripristino energetico e fisico sono i miei più grandi obiettivi. **Costruire percorsi** che come piccoli semi possano gettare le basi di una trasformazione in grado di farti germogliare e fiorire è la mia missione.

CRISTALLI



I CRISTALLI DI CUI HAI BISOGNO:

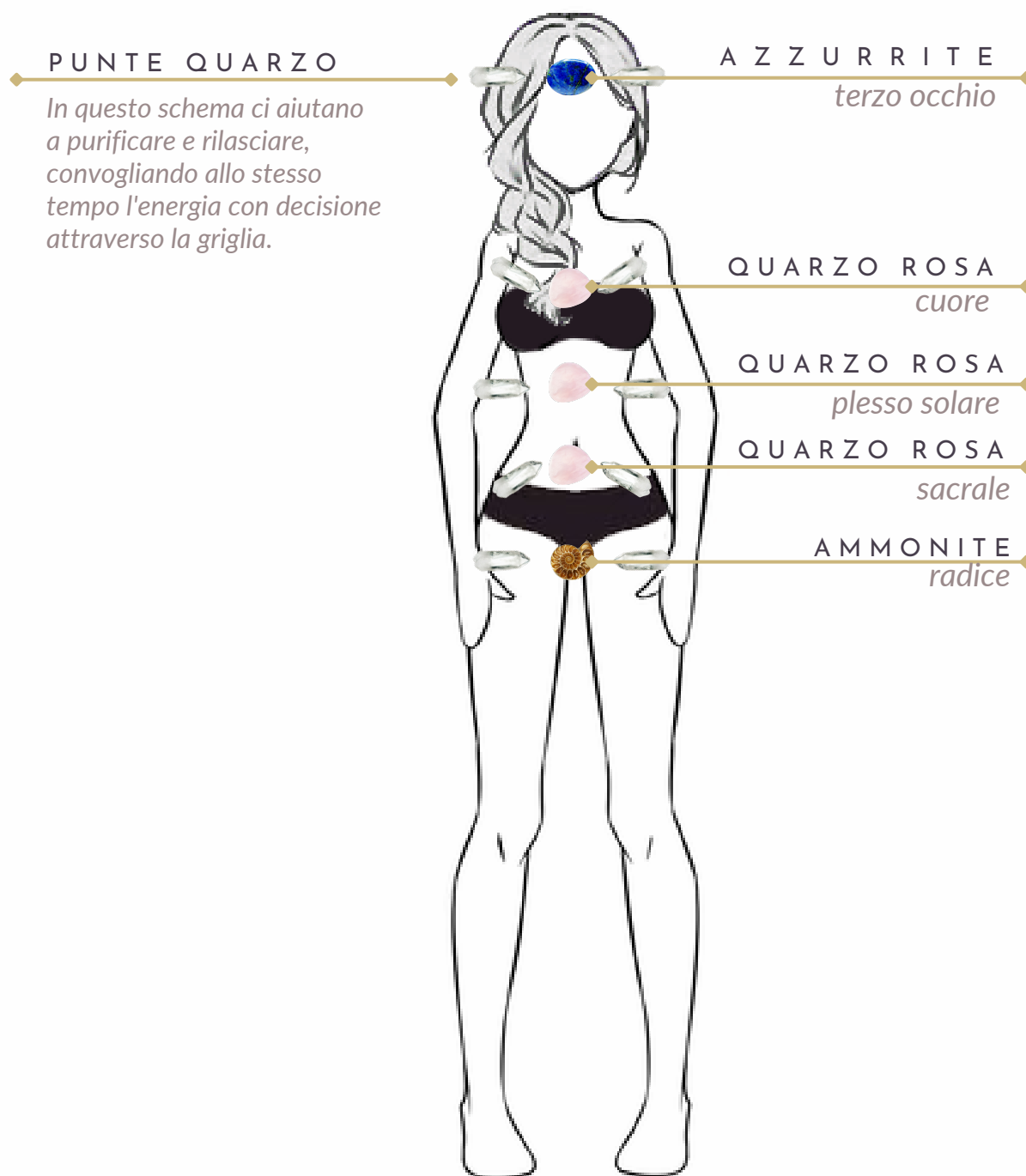
- 3 QUARZI ROSA
- 1 AZZURRITE
- 1 AMMONITE

facoltativo

- 6 PUNTE DI QUARZO IALINO



RISOLVI IL PASSATO



SCOPRIAMO I CRISTALLI

AZZURRITE

L'azzurrite è una pietra che, posizionata sul chakra del terzo occhio, può aiutare a comprendere meglio gli eventi passati che ci hanno influenzato. Anche se questi eventi possono essere dolorosi, l'azzurrite aiuta a portarli alla consapevolezza e ad osservarli con distacco. Questo ci permette di acquisire saggezza e comprensione, spostando la nostra attenzione dalle esperienze negative e dal giudizio a un livello più elevato di coscienza.

QUARZO ROSA

Il quarzo rosa è un cristallo che può essere molto utile quando si cerca di elaborare esperienze difficili e dolorose del passato. Si posiziona sul chakra del cuore per promuovere l'amore e l'accettazione di sé e degli altri. Inoltre, aiuta a trasformare le emozioni negative come il giudizio e l'odio in stati d'animo più elevati come l'accettazione e l'amore. Sul chakra del plesso solare, il quarzo rosa ci ricorda la nostra forza interiore e la nostra capacità di amare, mentre sul chakra sacrale ci aiuta a superare il vecchio dolore fisico ed emotivo attraverso l'amore. E' un cristallo delicato ma benefico che ci sostiene emotivamente durante il processo di elaborazione del passato e di crescita personale.

AMMONITE

Essendo il fossile di un organismo vivente precedente, ha una connessione energetica con le antiche fasi dell'evoluzione umana. Questa pietra può quindi aiutarci ad esplorare il passato. Sul chakra della radice, agisce a livello energetico per rivelare eventuali traumi del passato che necessitano di intervento, fornendo al contempo radicamento e sostegno. È utile per stabilizzare le emozioni mentre esploriamo ricordi dolorosi, aiutandoci ad elaborarli e accettare gli eventi che non possiamo cambiare. La conservazione di questo fossile ci rammenta energeticamente che va benissimo lasciar andare e buttarsi il passato alle spalle, perché abbiamo il potere di trasformare anche le esperienze più dolorose.

TIPS

Qualsiasi lavoro sui chakra del cuore e del plesso solare, potrebbe diventare un vero e proprio fiume di emozioni! Quindi, **tieni a portata di mano un bel fazzoletto** (o più di uno!). Dopo il trattamento, prova a tenere un diario o fare un bel bagno rilassante.

Dopo una seduta energetica, **può esserti utile eseguire un rituale per «lasciar andare» ciò che non ti serve più**. Di rituali di questo tipo ce ne sono tanti, ma ecco qualche idea che puoi provare:

- Scrivi su dei fogli nomi, sentimenti o eventi significativi, e poi bruciali su di una candela, guardando il fumo che porta via i ricordi dolorosi.
- Seppellisci oggetti simbolici del passato e spargici dei semi sopra. Prenditi cura delle piante finché non crescono, che simboleggiano l'attenzione e la cura per noi stesse. Alla fine le piante cresceranno e produrranno bellissimi fiori o frutti, rappresenteranno il tuo viaggio di trasformazione dal dolore alla crescita e alla fioritura finale.

Crea qualcosa di simbolico sulla spiaggia, come un mandala con la sabbia o una scultura con le conchiglie! Quando hai finito, rimani seduta accanto alla tua creazione e pensa a ciò che rappresenta. Quando sei pronta, lascia che le onde dell'oceano lavino via tutto. Guarda l'acqua che cancella il tuo lavoro e senti la sensazione di leggerezza che ti avvolge. È un modo molto potente per liberarsi dei ricordi negativi e lasciarli andare.



grazie!

Vuoi ricevere altri contenuti gratuiti?
Iscriviti alla scintillante newsletter «Sparkle»!

MI ISCRIVO!



Continua a seguirmi su:



@sonia.campana.naturopata



@sonia.campana.naturopata



www.soniacampana.it

COPYRIGHT © 2023 | SONIA CAMPANA

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, con fotocopie, registrazioni o altro mezzo, senza il mio consenso scritto.

Sonia Campana
NATUROPATA DRUIDICA
WWW.SONIACAMPANA.IT