

MINI - WORKBOOK

LUGHNASADH

Lavoriamo insieme
con le energie di
questo evento!

WWW.SONIACAMPANA.IT

Lughnasadh

I frutti maturati in Litha sono pronti per essere raccolti! In un clima di prosperità, convivialità e abbondanza, sii grata per il compimento delle tue opere! È ora di mietere il tuo grano!

Arriva Lughnasadh, la festa delle messi!

È un'occasione speciale per riconoscere il flusso costante di trasformazione che permea il mondo intorno a noi.

Prenditi del tempo per scrivere un resoconto delle esperienze e delle emozioni legate al raccolto del passato e del presente. Esprimi gratitudine per tutto ciò che hai ottenuto e per le persone che ti hanno sostenuto lungo il cammino.

E per aiutarti a connetterti con te stessa e la Natura, puoi compilare questo workbook stampandolo, colorandolo o trascrivendolo sul tuo journal.

Quindi, **sentiti libera di manifestare come meglio preferisci** e celebrare questo momento di abbondanza e di vitalità.

Buona ri-connessione! ♥

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.



IL RACCOLTO PASSATO

Celebra il passato e le sue generose ricompense mentre ci immergiamo nel calore dell'estate! In questa sezione, riflettiamo sulla gratitudine per il raccolto passato, riconoscendo le benedizioni che ci hanno guidato lungo il cammino. Prendiamoci un momento per esplorare come la natura ci ispira e ci nutre, e come possiamo condividere questa gratitudine con il mondo!



MEDITA

Trova un luogo tranquillo e ispirante, possibilmente all'aperto, dove puoi sentirti connessa con la natura e l'energia della stagione estiva!

Chiudi gli occhi per qualche istante e inspira profondamente, lasciando che il calore del sole estivo ti avvolga.

Immagina di essere circondata dalla generosità della natura.

Apri gli occhi e **inizia a scrivere una lista di tutte le benedizioni che hai raccolto quest'anno fino a questo momento.**

Rifletti su tutto ciò che hai ottenuto, realizzato e ricevuto!





ESPRIMI

Immagina di essere come un campo di grano rigoglioso nel ciclo della terra. Scrivi come la natura ti ispira e come puoi abbracciare concretamente la sua generosità ogni giorno, attraverso piccoli gesti di gratitudine e azioni per preservare l'ambiente. Rendi tangibile questa connessione nella tua esperienza quotidiana.



CONDIVIDI

Trova modi concreti per condividere la tua gratitudine con gli altri, diffondendo gentilezza e positività. Fai piccoli gesti di amore e apprezzamento per rendere il mondo un posto migliore.



INTENTO DI CRESCITA

E' il momento di connetterti con le qualità positive che risplendono in te e scoprire come puoi far emergere e coltivare questa luce durante l'estate!

GERMOGLIA

Prenditi del tempo per osservare la natura intorno a te durante la stagione estiva. Nota come tutto è in costante trasformazione, dal germogliare delle piante al maturare dei frutti.

Rifletti sulle trasformazioni che desideri sperimentare nella tua vita. Chiediti quali aspetti di te stessa o della tua vita desideri cambiare o migliorare.

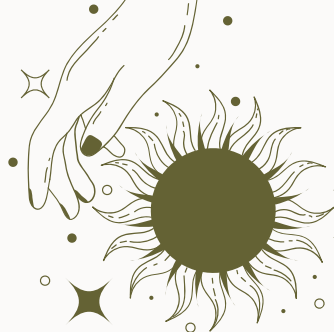


PROMETTI

Fai una promessa a te stessa: di lavorare verso queste intenzioni di crescita e trasformazione, mantenendo sempre viva la connessione con la natura! Realizza questa promessa sottoforma di incantesimo in rima o filastrocca! Appendila al muro per non dimenticare il tuo intento!

la mia promessa 





NUTRI



Mietiamo il frutto dei nostri sforzi! Proprio come il grano raccolto diventa farina per nutrirci, lasciamo che questa festa ci trasformi. In questo periodo di abbondanza e gratitudine, **permettiamo alle esperienze vissute di diventare la linfa che nutre la nostra anima**, portando nuova energia e vitalità nella nostra esistenza. E in questo può esserti di aiuto...proprio **MORRIGAN!**

Non vedere questa dea con un approccio religioso, ma anzi **prova a lavorare con il suo archetipo.**

In [questo articolo](#) troverai step by step come lavorare con la dea e la sua energia!



★ ★ *Colora la dea!* ★ ★

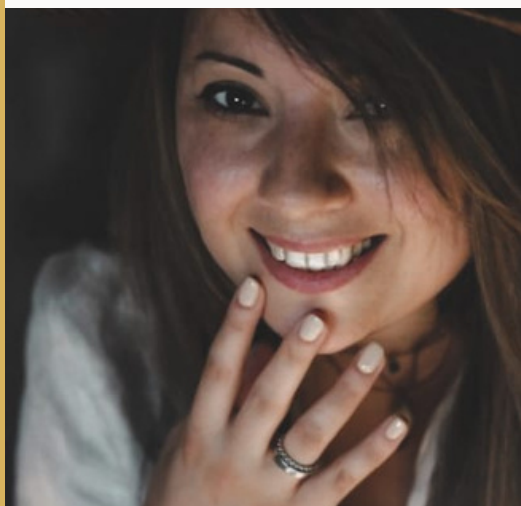




grazie!

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