

# **Nascita di una stella**

Abbraccio ipnotico a se stessi



**Il tuo mondo  
sta cadendo in  
pezzi...?**

**... e tu stai  
affrontando una  
decisione percepita?**

**Per ordinare la realtà,  
una parte deve "morire"!**





**Alcune connessioni hanno bisogno di essere interrotte, sciolte, o almeno chiarite.**

... finché si sente che non c'è 'NULLA' rimasto.





**... e quando veramente 'NULLA'  
è lasciato, almeno la parte che  
percepisce questo 'Nulla' come tale...**

**...e una nuova stella nasce dal 'nulla'.**



**... ogni volta che un 'nulla' si  
riconosce come tale.**

**Perché può essere  
difficile abbracciarsi?**



**...e perché questa sensazione accogliente  
spesso inizia a 'splendere' nel petto?**

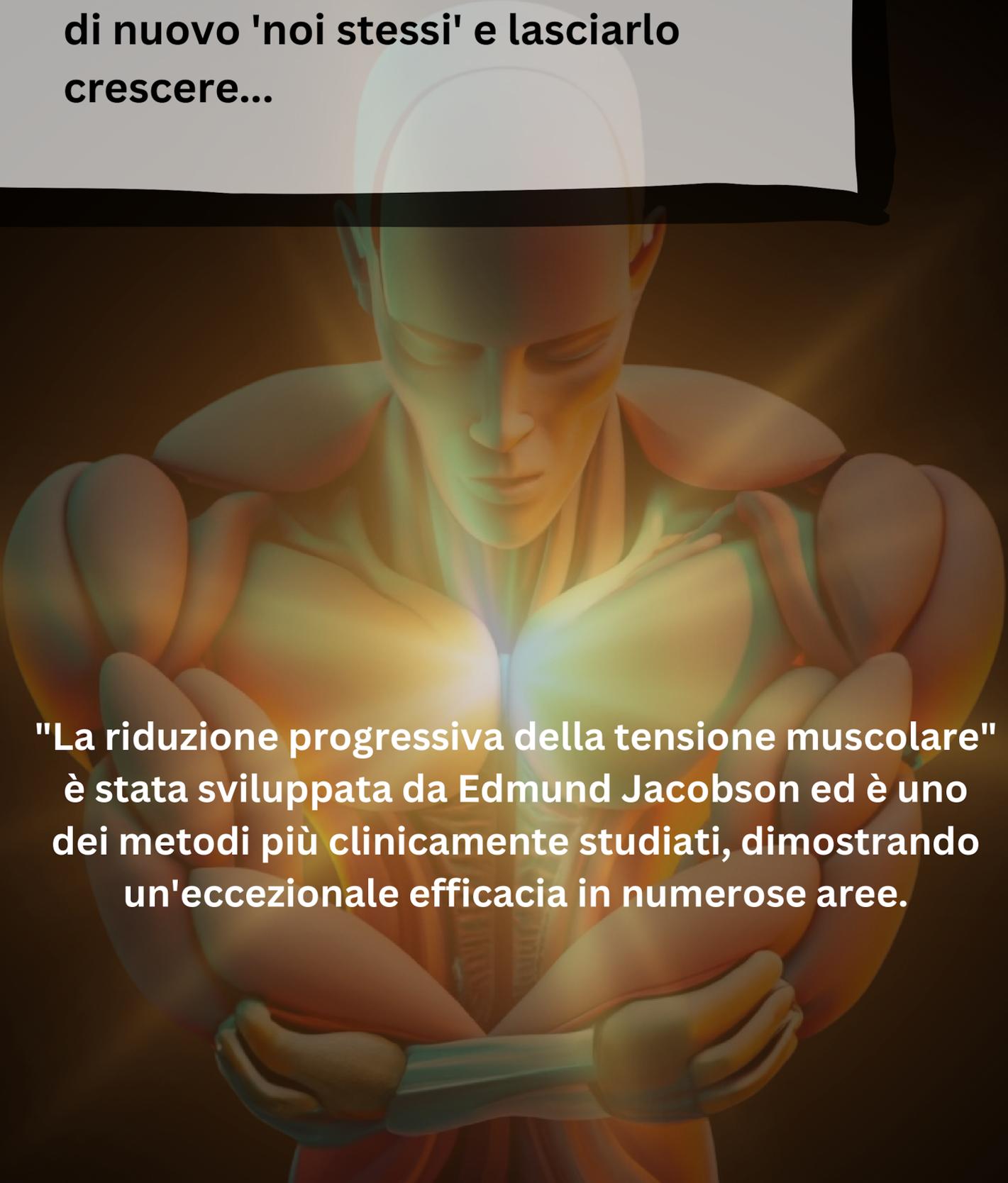


**Possiamo tensionare i muscoli - da soli, per sentire veramente il rilassamento.**

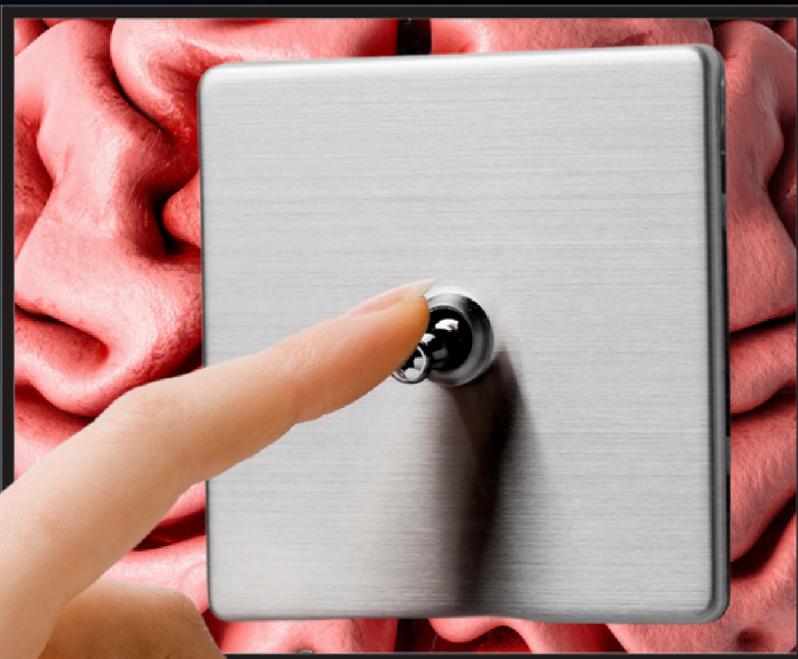
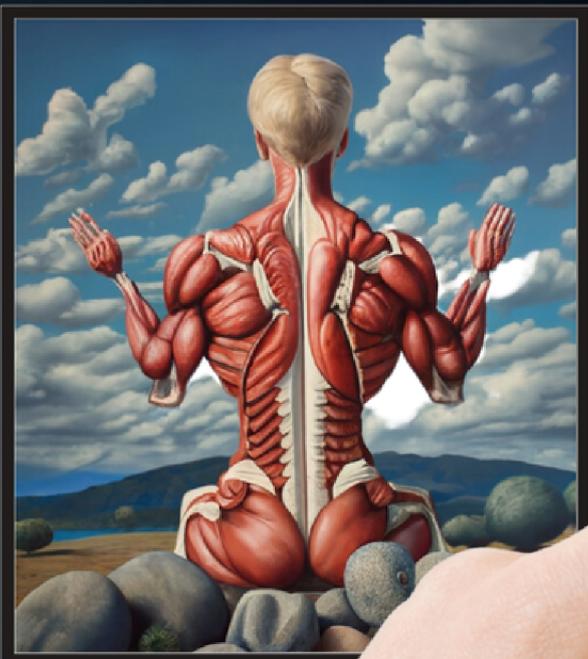


**...e il confortevole fluisce nel rilassamento.**

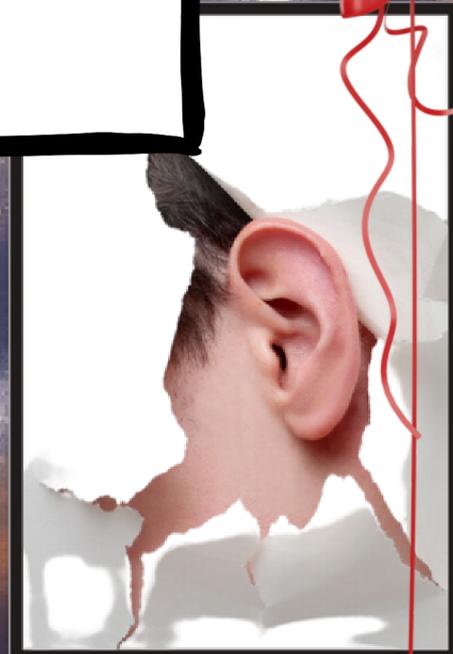
**Anche canticchiare, ronzare e tirarsi la coperta sopra la testa in posizione fetale possono aiutare, insieme ad aria acqua - la cosa principale è che cominciamo a sentirci veramente di nuovo 'noi stessi' e lasciarlo crescere...**



**"La riduzione progressiva della tensione muscolare" è stata sviluppata da Edmund Jacobson ed è uno dei metodi più clinicamente studiati, dimostrando un'eccezionale efficacia in numerose aree.**



**Scambiando ogni parte  
e organo in un  
modo organico.**



**Possiamo tornare all'"auto-abbraccio' ancora e ancora, quando il sentimento di apertura verso il mondo, la natura o le persone diventa opprimente.**



**Apertura senza  
rompere e  
chiusura senza  
essere bloccata.**

**Specialmente nel trauma  
possiamo oscillare di nuovo  
verso la nostra zona sicura  
nell'abbraccio a se stessi  
e riaprirsi quando siamo pronti.**

**"Pendulazione" è un metodo  
dall' "Esperienza Somatica"  
di Peter Levine.**



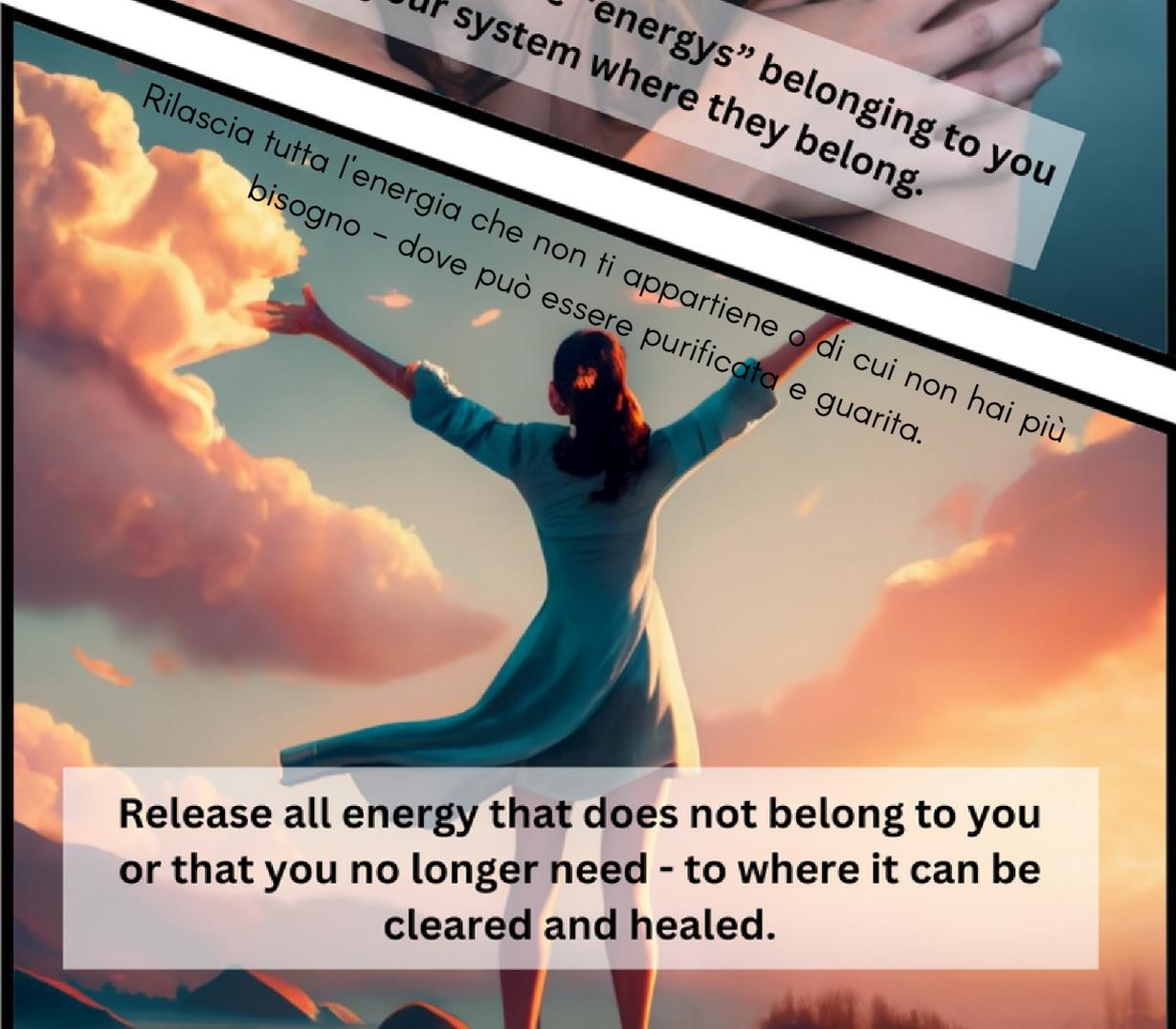
**Apertura senza  
rompere e  
chiusura senza  
essere bloccata.**





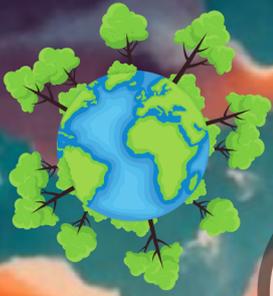
Inspira e richiama tutte le "energie" che ti appartengono nel tuo sistema, dove esse appartengono.

**Breathe in and call all the "energys" belonging to you back in your system where they belong.**



Rilascia tutta l'energia che non ti appartiene o di cui non hai più bisogno - dove può essere purificata e guarita.

**Release all energy that does not belong to you or that you no longer need - to where it can be cleared and healed.**



**Quando ci apriamo come esseri umani, quasi inevitabilmente entriamo in contatto e connessione con ciò su cui ci concentriamo.**

**Quando abbiamo lesioni all'interno dei nostri confini, questo può rapidamente portare al sopraffarsi, ed è per questo che non è facile per non poche persone aprirsi profondamente dall'abbraccio a se stesse.**

**Pertanto, nella tua mente, spazzare via tutte le nebbie, le guerre e la politica quando ti concentri inizialmente sulla Terra - con la sensazione come se avessi le dita nel terreno mentre pianti un albero.**

**Scegli saggiamente cosa e come entri in contatto, connessione, o anche fusione e unità con.**

**OMG!**



L'abbraccio a se stessi è il modo più veloce e autentico per entrare in un trance operativa e può essere salvavita in situazioni di crisi!

