

5 PASSI PER SENTIRTI

Radiosa & Pienamente Allineata

Ottieni il meglio dalla
tua giornata in meno
di 5 minuti

DI MONICA CANDUCCI

*Il tuo corpo é la porta
verso la trasformazione,
l'energia illimitata e il
successo.*

Apri ti alla tua Magia per risplendere e prosperare come un'Imperatrice!

Stai cercando un modo per raggiungere i tuoi obiettivi pratici e nutrire il tuo corpo e la tua anima allo stesso tempo?

Quante volte la stanchezza, gli sbalzi d'umore o altri sintomi ti hanno impedito di intraprendere le azioni che avevi pianificato per raggiungere i tuoi obiettivi?

Ti senti mai sfidata da una moltitudine di ostacoli che ti impediscono di seguire i tuoi piani?

Quante volte ti è stato detto che devi aumentare i tuoi livelli di energia o essere più allineata per attirare - o manifestare - la vita che desideri?

O forse sei sull'orlo di un salto di qualità nella tua vita o carriera, ma non ti senti abbastanza sicura, forte o supportata per intraprendere questo salto?

*Allora questa Guida é
PER TE!*



Chi Sono

Ho 56 anni, sono la creatrice del Metodo Move In Mind™ che mira a raggiungere un equilibrio e un allineamento mente-corpo-anima-spirito ottimali, e sono una scrittrice, artista, Rolfer™ e Transformational Life Coach Certificata.

Fin dai miei 30 anni, attraverso i miei libri, programmi e sessioni, sostengo le donne che vogliono trasformare le loro sfide in opportunità ed esprimere il loro massimo potenziale.

Le mie clienti e studenti mi chiamano Stella Guida, Maga dello Sviluppo Personale e Dancing Fairy - perché lavorando con me le loro vite sono diventate molto più luminose e leggere.

Nel mio approccio integro diverse aree di competenza, che includono psicofisiologia, neuroscienze, ipnosi, danza e arti marziali, antropologia, astrologia, esoterismo, fino alla natura multidimensionale della coscienza. Inoltre ho lavorato al fianco di guaritori, maestri spirituali e sciamani di lignaggio da diverse parti del mondo sin dai miei 20 anni per affinare le mie capacità intuitive e la mia inclinazione verso la guarigione.

Nella mia carriera ho già aiutato centinaia di donne a sbloccare le loro risorse interiori, a esprimersi pienamente e a vivere la vita che desiderano.



Ora sono qui per ricordarti che il tuo corpo è lo strumento attraverso il quale puoi sperimentare la magia di una trasformazione che ti porterà al pieno allineamento e alla realizzazione del tuo potenziale.



In 5 semplici passi puoi cambiare il tuo livello di energia e sentirti così allineata e radiosa da poter liberare il tuo percorso dagli ostacoli e conquistare il mondo, diventando l'Imperatrice della tua stessa vita.

A Proposito Della Mia Guida

Lo scopo di questa guida è darti un assaggio del tuo potenziale in modo facile, leggero e giocoso, perché sappiamo quanto sei impegnata, giusto?

Questi 5 passaggi (ognuno richiederà solo un battito di ciglia, lo prometto!) sono un distillato di antiche pratiche di guarigione provenienti da diverse parti del mondo, integrate con le scoperte più recenti nel campo della fisiologia e delle neuroscienze - ed è questo che li rende così potenti!

I 5 passi hanno lo scopo di risvegliarti alle tue risorse interiori connettendoti agli Elementi e ai Cicli della Natura. Non è necessario seguire un percorso spirituale specifico o una specifica pratica per ottenere benefici da questa semplice sequenza, e puoi eseguirla indipendentemente dalle tue convinzioni.

L'unica cosa alla quale potresti aprirti è il riconoscere che il corpo femminile, il modo in cui è progettato, con le sue caratteristiche strutturali e ormonali, riflette idealmente i cicli della Natura. Le fasi ormonali di una donna, e anche le fasi della vita di una donna, rispecchiano le fasi lunari e le stagioni dell'anno.

Puoi giocare con questa guida indipendentemente dalla tua età o condizione fisica e non hai bisogno di nient'altro che di te stessa: il tuo corpo e la tua immaginazione. L'immaginazione è uno strumento potente per aiutare le nostre risorse cosce e inconse ad allinearsi e a lavorare insieme.

Non hai nemmeno bisogno di un luogo dedicato. Puoi eseguire questa semplice sequenza di 5 attivazioni in movimento anche nel bagno dopo la doccia mattutina! Certamente, se vuoi, puoi trovare un luogo di tua scelta, all'interno o all'esterno, come preferisci.

Anche se puoi eseguire questa sequenza o solo una parte di essa in qualsiasi momento della giornata, ti suggerisco di eseguirla completamente ogni mattina, prima di iniziare le tue attività. Questo ti aiuterà a sentirti energizzata, radiosa e allineata e a ottenere il meglio dalla tua giornata.

Prima di Iniziare...

Prima di iniziare a praticare, leggi questa Guida e immagina di eseguirne tutti i passaggi.

La lettura ti richiederà solo pochi minuti e ti darà l'opportunità di capire come funziona per facilitare il processo.

Puoi anche rivedere l'insieme dei passi più di una volta, così quando li eseguirai il tuo corpo troverà tutto facile, come se stessi andando a fare una passeggiata.

Sarebbe opportuno prendere nota dei tuoi progressi, giorno dopo giorno o settimana dopo settimana.

Concentrati non sulla facilità nell'eseguire i movimenti, ma sui miglioramenti nel tuo livello di energia, senso di allineamento ed efficacia. Questo ti aiuterà a notare eventuali miglioramenti nella tua vita.

...E un Bonus!

Alla fine di questa guida (pagina 13) troverai un link che ti porta a un file audio e un altro a un video.

Ho registrato tutti i 5 passaggi in modo che tu possa anche guardarmi mentre eseguo i movimenti o ascoltare la mia voce che ti guida attraverso i passaggi, come preferisci.

Una volta che avrai integrato i passaggi, eseguirli da sola ti richiederà anche meno di 5 minuti!

In ogni caso ti consiglio di leggere questa Guida, in modo da integrare pienamente la magia del suo contenuto.

“

Questa routine è semplicemente fantastica! Facile da ricordare, mi aiuta a chiarire le mie priorità e a rimanere concentrata per tutto il giorno. La sua magia è potente poiché può trasformare una giornata iniziata male in qualunque cosa tu voglia che sia!

- Anne Julien, Mamma & Imprenditrice

”

#1 - Fuoco

Prenditi un momento per pensare al giorno che hai davanti (puoi farlo anche mentre fai la doccia, se hai poco tempo).

Pensa a ciò che hai pianificato, agli obiettivi che ti sei prefissata e ai risultati che desideri ottenere.

Ora concentrati su un risultato specifico che desideri ottenere da questa giornata.

Esprimi la tua intenzione di ottenere questo risultato, con la voce o semplicemente immaginando di farlo.

Ora dai energia a questa intenzione. Pensa al Fuoco. Potrebbe essere una candela, un falò, un caminetto o qualsiasi altra immagine del Fuoco che ti viene in mente. Inizia a strofinare i palmi delle mani, come se volessi accendere il fuoco.*



Poi inizia a strofinarti la pelle, dalle mani fino alle braccia, al collo, al viso, alla testa, quindi al busto, inclusa la schiena (dove puoi), poi le gambe e i piedi.

Strofina tutto il tuo corpo, immaginando di assorbire e incorporare l'energia del Fuoco, risvegliando la vitalità e il potere di ringiovanimento che puoi osservare nella Natura durante la Primavera e la Luna Crescente.

* Suggerimento: se hai bisogno di una quantità extra di energia, dopo aver sfregato il palmo delle mani trascorri almeno 15 secondi strofinando i polsi l'uno contro l'altro, appena sotto i palmi delle mani. Poi strofina energicamente le orecchie, e poi... voilà, procedi con tutto il corpo!



"Stai incorporando il Fuoco per dare energia all'intenzione e all'obiettivo che ti sei prefissata."



#2 - Acqua

Per prima cosa, prenditi un momento per connetterti emotivamente con il risultato su cui ti sei concentrata e con l'intenzione che hai espresso attraverso il Fuoco.

Ciò significa: immagina come ti sentiresti alla fine di questa giornata, una volta raggiunto quel risultato e attuato con successo ciò che avevi pianificato.

Immagina le emozioni e le sensazioni che vorresti provare durante la tua giornata, dopo aver portato a termine i tuoi compiti e raggiunto i tuoi obiettivi. Quale sentimento ed emozione dovrebbero guidare i tuoi passi oggi, per sostenerti? E quali sono i sentimenti e le emozioni che ti piacerebbe provare alla fine di questa giornata?

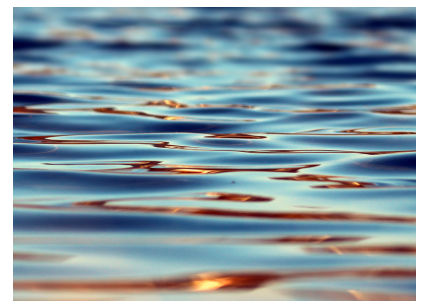
Ora immagina queste sensazioni e queste emozioni adagiate nel tuo addome come l'acqua in una ciotola. Inizia a muovere dolcemente la colonna vertebrale, l'addome e il bacino, come se volessi creare delle onde.

Immagina di descrivere cerchi con il bacino. Quindi inizia a muovere dolcemente e lentamente tutto il tuo corpo, come se volessi aiutare le emozioni e le sensazioni che hai scelto a circolare e a pervadere ogni cellula del tuo corpo. Puoi divertirti un po' giocando, oscillando, e magari pensando di galleggiare. Immagina l'Acqua, nella forma che più ami. Può essere un fiume, un lago, l'oceano o anche la tua doccia. Immagina di goderti l'acqua e di muoverti come l'acqua. Questo può essere molto sensuale e potrebbe farti sentire anche molto sexy.

Mentre giochi con queste immagini, puoi estendere dolcemente e muovere sinuosamente le braccia sopra la testa mentre immagini tutto il corpo come un recipiente aperto a ricevere il flusso di doni che la vita ha in serbo per te.

Immagina di assorbire e incorporare la fluidità dell'Acqua, aprendoti all'abbondanza di luce che trovi in Estate e durante la Luna Piena.

"Stai incorporando l'Acqua per connetterti emotivamente all'intenzione e all'obiettivo che ti sei prefissata. Le emozioni che hai scelto sono la bussola - o GPS - che ti porta a destinazione".



#3 - Aria

Ora è il momento di liberare il percorso dagli ostacoli che potrebbero interferire con il raggiungimento dei risultati da te desiderati.

Sì, perché ora che sei intenzionalmente ed emotivamente concentrata e connessa a quel risultato, potresti incontrare alcuni ostacoli o resistenze sul tuo cammino.

Quindi prendi un respiro e pensa all'Aria sotto forma di vento. Può essere una brezza leggera, uno zefiro o anche un vento più forte, come un vento di tempesta o una burrasca.

Ora espira, soffiando l'aria tutt'intorno, e accompagna la tua espirazione con un gesto delle mani e delle braccia, come se volessi allontanare tutti gli ostacoli possibili per liberare il tuo cammino, come il Vento spazza via le foglie morte in Autunno.



Non è necessario pensare a quali potrebbero essere gli ostacoli.

Vuoi mantenere la tua intenzione e concentrazione emotiva solo su ciò che VUOI ottenere e su come vuoi sentirti una volta raggiunto il tuo obiettivo.

Ma stabiliamo anche alcuni confini con l'aiuto dell'Aria, per ottenere tutta la libertà di cui hai bisogno!

Fai attenzione a farlo dolcemente per non farti venire le vertigini a causa dell'iperventilazione! Puoi farlo anche solo 3 volte, immaginando di liberare e sgombrare la tua strada incorporando la forza dell'Aria.

Ti stai aprendo al discernimento per chiarire la tua visione, facendo scelte che ti permettono di nutrire solo ciò su cui sei concentrata e di sbarazzarti degli ostacoli che potrebbero potenzialmente compromettere il risultato finale - proprio come fa la Natura durante l'Autunno e la Luna Calante



"Stai incorporando l'Aria per liberare il percorso che porta al raggiungimento dell'obiettivo che ti sei prefissata per la tua giornata."



#4 - Terra

Finalmente è il momento di immaginare tutte le piacevoli sensazioni che proverai una volta raggiunto il tuo obiettivo di oggi.

Gioca un po' strofinando le piante dei piedi contro il pavimento. Se lo fai all'inizio della giornata, dovresti essere in grado di farlo a piedi nudi, il che sarebbe davvero utile. Il tuo cervello riceve un flusso costante di informazioni dalle piante dei piedi, che nutrono e aumentano il tuo senso di equilibrio e stabilità, non solo fisicamente parlando.

Una volta risvegliati i piedi, pensa a un albero bello e forte.

Per ottenere i migliori risultati da questa attivazione, tieni le gambe leggermente divaricate. Fai un respiro come se stessi respirando attraverso le ginocchia. Inspira piegando leggermente le ginocchia. Immagina di annusare l'aria attraverso le ginocchia e di percepire una fragranza che ami.

Immagina di accogliere la ricchezza nascosta nelle profondità della Terra mentre inspiri e pieghi un po' le ginocchia. Quindi, durante l'espirazione, spingi i piedi contro il pavimento, estendendo le ginocchia e le gambe, come se stessi trivellando il pavimento con le radici che si estendono dalla pianta dei piedi.

Goditi il senso di potenza e stabilità.

Puoi farlo 2-3 volte, ogni volta immaginando di assorbire e incorporare equilibrio, stabilità, forza e potenza dalla Terra.

Quindi immagina tutte le piacevoli sensazioni che vorresti provare una volta che la tua giornata è finita e il tuo obiettivo raggiunto. Goditi la sensazione di completa soddisfazione e appagamento che proverai alla fine della giornata, pronta a riposare come la Natura in Inverno, rispecchiata dalla Luna Nuova.

"Stai incorporando la Terra per aprirti al piacere e alla soddisfazione che puoi provare nel viaggio verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi."



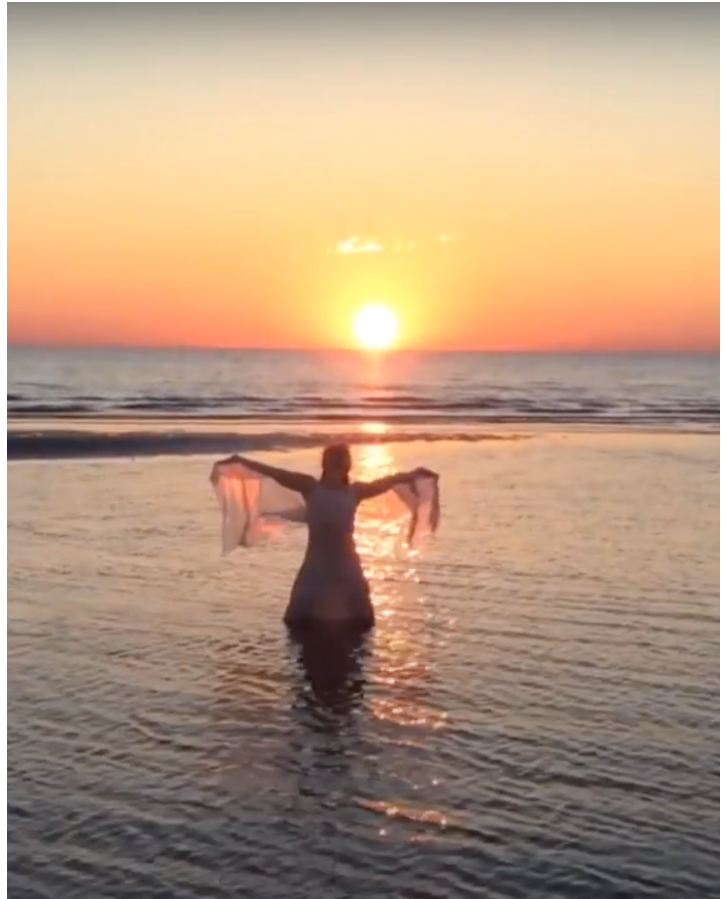
#5 - Stella

Hai ragione, la Stella non è tradizionalmente inclusa tra gli Elementi della Natura. Per il passo #5, come titolo, avrei potuto scegliere Etere, in alcune tradizioni è considerata il Quinto Elemento - o Spirito, per lo stesso motivo.

Ma questa è una guida pratica pensata per darti strumenti pratici, giusto?

Quindi rimaniamo con l'essenziale e saltiamo direttamente all'ultimo passaggio per aiutarti a ottenere l'energia, il potenziamento, l'allineamento e la radiosità di cui hai bisogno per avere un assaggio della tua vita ideale.

In piedi, con le gambe leggermente divaricate, ora apri le braccia per creare con il tuo corpo una Stella a cinque punte - come l'Uomo Vitruviano disegnato da Leonardo Da Vinci, trasformato per l'occasione in una Donna Vitruviana.



Quindi muovi il tuo corpo liberamente, stiracchiandoti, sbadigliando, come se volessi mescolare Fuoco, Acqua, Aria e Terra tutti insieme all'interno del tuo corpo.

Tenendo le gambe leggermente divaricate, ora fai dei respiri portando le mani verso il petto, come se stessi raccogliendo tutto il potere degli Elementi dall'esterno per portali dentro te stessa.

Immagina di essere un Corpo Celeste che raccoglie tutti gli elementi necessari per accendersi e diventare una Stella luminosa, splendente e radiosa.

E infine, quando senti che è arrivato il momento giusto, estendi le gambe e la colonna vertebrale verticalmente e le braccia orizzontalmente mentre espiri, immaginando la luminosità proveniente dal tuo cuore che pervade tutto il tuo corpo, passa attraverso i tuoi piedi, le mani e la testa, e poi si diffonde nello spazio circostante.



"Stai incorporando la Stella per risplendere e diventare la radiosa Imperatrice che dovresti essere!"



Sei una Stella.

Nessuno può impedirti di brillare e diventare l'Imperatrice che dovresti essere.

Sei radiosa, bella, forte, resiliente, determinata, potente, allineata e la tua energia illumina e riscalda tutto ciò che ti circonda.

Goditi questa sensazione: gioca un po' di più con tutti i passaggi come preferisci, quindi inizia la tua giornata. Questo è un buon inizio, vero?

A proposito, parlando di Spirito, ricordati di... brillare.

Il tuo Spirito è già perfetto: lascia che risplenda attraverso il tuo corpo e la tua esistenza.

È semplicemente la nostra coscienza umana - e con essa l'anima - che devono essere sviluppate per incorporare totalmente la nostra Essenza Spirituale e i nostri... superpoteri.

La buona notizia è che i nostri superpoteri Spirituali sono rappresentati dalla Natura, dai suoi Elementi e dai suoi Cicli sulla Terra, quindi quando lavori attraverso il tuo corpo stai già lavorando in quella direzione.

Ultimo ma non meno importante...

Indipendentemente dai tuoi obiettivi e risultati, ricorda che il segreto per vivere una vita appagante è il viaggio che fai per capire chi sei veramente.

"Goditi il tuo corpo, e goditi il viaggio."



...E quando sei pronta, dai un'occhiata a come possiamo lavorare insieme perché tu possa ottenere risultati incredibili!

Lavoriamo Insieme!

Se Senti Che...

C'è molto di più che vuoi esprimere di te stessa e molto di più che vuoi ottenere dalla vita...

ADESSO è il momento di cambiare e tu vuoi cogliere l'attimo....

Vuoi manifestare il tuo massimo potenziale e sentirti energizzata, allineata, sicura di te, radiosa, inarrestabile e senza limiti per divenire un esempio del Femminile Incarnato in azione...

Dai un'occhiata al programma Il Corpo Sacro, potrebbe essere esattamente quello che stavi cercando.

Altrimenti puoi esplorare il mio sito web. Troverai diverse opzioni e puoi scegliere quella più adatta a te.

[Il Corpo Sacro](#)



“

GRAZIE MONICA! Grazie perché mi hai dato l'opportunità di conoscermi attraverso il mio corpo e raggiungere un nuovo livello di libertà. Mi sento rinata e il mio atteggiamento nella vita è cambiato in meglio. Tutte le donne dovrebbero sperimentare "sulla loro pelle" quanto possono essere più felici nel loro corpo e trasformare la loro vita.

- Pilar Ottoz, conduttrice RAI

”

“

Il programma di Monica mi ha aiutata a liberarmi dai miei limiti percepiti e dal senso di insicurezza. È stata in grado di aiutarmi a vedere e comprendere aspetti di me stessa di cui non ero a conoscenza, conducendomi a una trasformazione profonda e rivoluzionaria che ha cambiato la mia vita.

- Catia Domaine, Personal Trainer, Istruttrice Fitness & Wellness

”

“

Monica è un'insegnante autentica, poliedrica e di grande talento. Non ho abbastanza parole per renderle giustizia. Quest'anno è diventata ancora di più un faro di luce per gli altri e sono stata fortunata a partecipare al suo Programma per le donne in transizione. Consiglio vivamente i suoi insegnamenti, che consolidano ciò che conta di più nella vita.

- P. Hope, Autrice & Artista di Vita

”

LA PROSSIMA STORIA PUÒ ESSERE LA TUA...

Dai un'occhiata a come possiamo lavorare insieme per aiutarti a diventare l'Imperatrice radiosa, fiorente energica, allineata e prospera della tua vita in poche settimane senza sforzo!

[Scopri di Più](#)

Bonus #1 - Video

Questo è il link che ti porta al video che puoi guardare se vuoi essere guidata nei 5 passaggi osservando me mentre eseguo i movimenti. Dopo aver appreso e integrato la sequenza, sarai in grado di eseguirla in 3 - 5 minuti!



Bonus #2 - Audio

Questo è il link alla traccia audio che puoi scaricare nel caso tu voglia essere guidata dalla mia voce. attraverso i 5 passaggi. Una volta appresa e integrata la sequenza, potrai eseguirla in 3 - 5 minuti!



Puoi trovare più risorse gratuite esplorando il mio sito Web & Blog, il mio Canale YouTube, il mio profilo e gruppo Facebook, e capire di più sul mio approccio attraverso il mio Sito Web e contattandomi direttamente!



[Contattami!](#)

SPERO DI SENTIRTI PRESTO!