

Scegli. Decidi. Realizzati
L'Academy in Pratica

Percorso introduttivo *My Life Design Academy*
Sintonizzarsi con la vita
Strumenti di Consapevolezza e Benessere

Giorno 7

RISVEGLIO DELL'ENERGIA VITALE

DAL MODULO "ATTIVAZIONI BIOENERGETICHE"

VIDEO

<https://corsi.mylifedesign.online/courses/my-life-design-academy-daniel-lumera/lectures/10264090>



Sono sempre rimasto affascinato dalla capacità di alcuni esseri umani di recuperare in tempi brevissimi la propria energia vitale, di rivitalizzarsi intensamente dopo periodi di grande stress. Dopo delle riunioni molto intense, dopo larghi periodi di studio, dopo una degenza e il recupero di una malattia mi ha sempre affascinato la capacità che abbiamo come esseri di ritornare in tempi molto brevi in una condizione in cui ricaricare le pile, in cui sentiamo veramente di avere tanta energia a nostra disposizione. Una delle persone che mi ha ispirato maggiormente ad approfondire questa linea di ricerca è stato colui che considero uno dei miei mentori e maestri, discepolo diretto di Gandhi. La cosa che mi sorprende maggiormente di questa persona era la sua capacità, da ultranovantenne di tenere delle conferenze serali anche di due ore e mezza e poi di riuscire a ritornare in uno stato di freschezza mentale di presenza e soprattutto di grande capacità di attenzione e creatività. Tutti questi elementi sono tipici di una mente giovane e di una mente che è riuscita a rimanere elastica nel tempo, di un'energia vitale che è capace di rinnovarsi costantemente, di ricaricarsi in tempi molto brevi e soprattutto, una grande capacità di presenza e di entusiasmo per la vita; quell'entusiasmo tipico dei bambini che non perdono mai la meraviglia per ogni cosa, che vedono tutto, costantemente, come se fosse la prima volta. Ecco, questa persona, questo maestro, questa grande figura culturale e spirituale aveva la capacità di entusiasinarsi costantemente per il miracolo della vita. Nonostante i 97 anni, i suoi occhi vedevano sempre ogni cosa come se fosse la prima volta e anche si ripeteva gli stessi concetti da trent'anni, il modo in cui li abitava, in cui li viveva e trasmetteva era ricco di freschezza, vita, novità e entusiasmo.



Mi sono sempre chiesto quale fosse il suo segreto, dove avesse sviluppato quell' abilità e capacità di rigenerarsi così intensamente. Sono giunto alla conclusione che siano gli stati di coscienza e particolari tecniche tra cui la meditazione che possono incidere in maniera sostanziale sulla nostra energia vitale permettendoci una qualità di vita, una qualità emozionale, freschezza e di chiarezza mentale sicuramente al di sopra degli standard comuni. Durante l'ultimo periodo della mia vita sto viaggiando moltissimo. Prendo quattro aerei alla settimana e treni. Devo passare da ambienti ospedalieri e da temi come l'accompagnamento al morente e la preparazione degli infermieri, alle carceri, o alla preparazione e alla trasmissione nel campo dell'educazione nelle scuole a contatto con gli insegnanti e i seminari pubblici. Questi cambi costante di contesto e questi viaggi hanno messo a dura prova la mia mente, il corpo, e la mia energia vitale. Ho provato grande piacere ed entusiasmo nello scoprire come tutte le tecniche di meditazione e di respirazione consapevole che avevo appreso negli anni fossero realmente efficaci, capaci di farmi recuperare anche in 20 minuti un ciclo di sonno di molte ore, riuscendo a rimettere la mia mente in una condizione di freschezza, creatività, ispirazione e intuizione. Sempre, quando sono in aereo, per tutta la durata del tragitto, entro in uno stato meditativo dove la mia mente sperimenta non solo il silenzio profondo ma anche le onde cerebrali che mi danno la possibilità di rigenerare le mie forze vitali. Di solito mi bastano 20/30 minuti per tornare in uno stato di freschezza e di presenza. Se questo tipo di conoscenza fosse sistematizzato così come è stato fatto nel My Life Design e trasmesso a livello di educazione ma anche di giustizia, di sanità e salute pubblica,



sicuramente si potrebbero riscontrare enormi benefici: a livello personale, nella qualità e nello standard della loro vita, dei loro processi interni e nella capacità che hanno poi di cambiare l'ambiente interno: migliorando il loro stato percettivo, cognitivo e i loro stati di coscienza. Anche a livello relazionale perché migliora tantissimo la maniera che abbiamo di costruire le relazioni perchè dona la capacità di trasformarle in occasioni di crescita, in occasioni di pace, di consapevolezza, comprensione di noi stessi e della vita. Ogni relazione è il riflesso di ciò che siamo in profondità e come tale dovrebbe essere curato a partire da ciò che sentiamo profondamente dentro di noi. E infine a livello collettivo perché queste tecniche che hanno così tanto beneficio a livello personale influenzano veramente la collettività e la coscienza collettiva; la massa di persone che dovrebbe salire di un'ottava ed elevare il livello di consapevolezza. In questi anni di ricerca ho appreso che ogni cambiamento di un singolo individuo, anche piccolo, anche relativo a un pensiero o un'attitudine, quando noi riusciamo a vincere noi stessi, a elevarci a evolverci, ecco, questo piccolo passo in avanti anche se non ne siamo profondamente consapevoli influenza tutto il destino degli esseri umani. Sono rimasto profondamente colpito da alcune storie che sono eclatanti ma ce ne sono migliaia di queste storie di come personaggi come Mandela o Madre Teresa siano riusciti a trasformare delle occasioni di dolore, delle occasioni in cui la maggior parte le persone avrebbe visto semplicemente aridità e magari si sarebbe arrabbiata con la vita o con Dio, con le circostanze o con gli altri. Sono riuscite a trasformare quelle situazioni in occasioni per integrare se stessi, per scegliere di amare, e scegliendo di amare, hanno vinto se stessi, andando



oltre se stessi e cambiando la struttura del pensiero, delle emozioni e della percezione di se stessi e del mondo. Hanno avuto un impatto enorme su tutto il destino dell'umanità e sulla coscienza milioni di persone. Quindi la responsabilità, che è un pilastro cardine del disegno consapevole della propria vita di My Life Design, diventa non solo responsabilità verso gli altri e la collettività, ma responsabilità innanzitutto verso se stessi e la capacità che abbiamo di sollevare la nostra energia vitale, di migliorare i pensieri e le emozioni: è un atto di responsabilità. Abbiamo il dovere di stare bene, il dovere di essere felici se vogliamo veramente essere utili agli altri oltre che a noi stessi utili alle persone che amiamo. Basta pensare che condurre uno stile di vita alterato da un punto di vista alimentare, relazionale mentale ed emozionale, nell'intimità di se stessi, distorto basato su rabbia, rancore, una cattiva alimentazione delle relazioni tossiche non solo influenza gli standard della nostra vita; se ci ammaliamo, influenza totalmente la qualità della vita delle persone che ci amano e che ci stanno intorno perché dovranno radicalmente cambiare abitudini per poterci accudire per poter realmente pensare a garantirci uno standard di vita sufficientemente dignitoso. Abbiamo quindi la grande responsabilità di coltivare uno stile di vita sano. Lo stile di vita sano parte dalla nostra energia vitale è dalla capacità che abbiamo di rigenerare profondamente la nostra energia vitale anche perché l'energia vitale ha un impatto positivo sulla salute del corpo, su quella emozionale e mentale. Ci sono molte ragioni per sviluppare l'abilità di trasformare, aumentare e rigenerare la propria energia vitale. La prima, è una ragione di salute fisica-mentale-emozionale. La seconda, è una ragione relazionale perché la qualità delle nostre reazioni quando



abbiamo più energia migliora. Immagina di essere in riva al mare e di guardare un tramonto bellissimo e di assistere a un miracolo della natura. Ci sono persone che sono capaci di godere di quel tramonto, altre che mentre vedono quella stessa scena sono preoccupate e piene di pensieri; magari parlano al cellulare, perdendosi il miracolo della vita, non presenti nel miracolo della vita. Questo dipende da tanti fattori, innanzitutto dalla tensione. In secondo luogo dal livello di energia vitale: una persona che ha veramente una carica vitale luminosa importante, forte e potente, è tendenzialmente più qualitativamente presente nelle situazioni e nelle relazioni. È capace di focalizzarsi meglio sui propri obiettivi e ha più risorse per raggiungerli. Basta pensare che molte persone attraverso il caffè -che secondo me è un surrogato delle tecniche di respirazione e di meditazione millenarie- si rivitalizzano e trovano più carica per affrontare le cose, sicuramente con più impatto. Immaginate se riuscissimo in qualsiasi momento del giorno, attraverso delle tecniche specifiche che possano durare anche molto poco alcuni minuti, a sollevare l'asticella sempre di più della nostra energia vitale avendo un impatto sulla chiarezza mentale, sulla frequenza delle nostre emozioni, innalzando ovvero passando da stati di ansia a stati di determinazione a stati emozionali di felicità, leggerezza simpatia, empatia, gioia, amore e di gratitudine. Immaginate che l'essere umano è tutto interconnesso: fisico, emozioni, mente, spirito, energia vitale. Essendo totalmente interconnesso è influenzato da ognuna di queste parti. Quando riusciamo a incidere su una di queste parti influenziamo le altre. Quando cerchiamo di sollevare la qualità dei nostri pensieri, purificare le nostre emozioni e cercare di guarire il



nostro corpo, la maggior parte delle volte il sistema si blocca sull'energia vitale. Quando non abbiamo energia vitale ci costa molto di più agire a livello mentale, pensare correttamente, non avere pensieri ossessivi. Quando abbiamo poca energia vitale anche le nostre emozioni tendono a abbassarsi di frequenza, tendiamo a provare rabbia, ansia, stati di rancore di collera. Quando invece riusciamo a riposare a rigenerarsi tutto appare sotto una luce diversa. Immaginiamo ora di avere la possibilità di produrre quello che normalmente avviene durante un ciclo di sonno normale di sei, sette, otto ore e di avere praticamente quasi lo stesso risultato in tempi molto più brevi utilizzando la respirazione consapevole, un utilizzo corretto dell'energia vitale e la meditazione. Questo influenza profondamente la qualità della tua vita sotto tutti questi punti di vista non solo personale ma anche relazionale collettivo.



TECNICA DI RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE DEL PERCORSO INTRODUTTIVO MY LIFE DESIGN

Da oggi e' aperta la possibilità di approfondire le diverse tecniche e il percorso completo My Life Design Academy ed accedere ad oltre 100+ strumenti e contenuti con **3 opzioni** tra cui scegliere di iscrizione facilitata.

[Tutti i dettagli per la membership annuale facilitata >](#)

(In questa membership sono inclusi 12 mesi di Academy dal momento dell'iscrizione di cui 5 sono in regalo, hai la totale libertà' di interrompere il percorso quando vuoi e 7 giorni per ricevere il pieno rimborso nel caso cambiassi idea)

[Tutti i dettagli per la membership mensile facilitata >](#)

(in questa membership e' incluso un mese Academy che si rinnova in automatico di mese in mese, con la piena libertà' di interrompere il percorso quando vuoi)

[Tutti i dettagli per la membership Premium #SIAMOINSIEME >](#)

*(con questa membership sono inclusi **12 mesi Academy**, la **partecipazione gratuita all'evento annuale Academy Reunion** e **doni una borsa di studio Academy di 1 anno a chi ne ha più necessità** ma sta affrontando un momento particolarmente difficile contribuendo a diffondere una nuova educazione alla consapevolezza **insieme a noi**)*

Se invece non sei interessato/a ad approfondire il percorso completo, puoi proseguire quello introduttivo gratuito ed iniziare a praticare regolarmente la traccia in dono che trovi nel quarto giorno.

[TROVI LA PRATICA QUI NEL GIORNO 4 >>>](#)



*"Quante persone riescono a scorgere in una crisi
un'opportunità?"*

*"Ogni volta che ci troviamo davanti ad una scelta ricordiamoci
l'antico detto zen che dice:*

<<Quando ti trovi ad un bivio, imboccalo>>

*Nella cultura della consapevolezza è importante comprendere
quale parte di noi sceglie:
un bambino che si sente solo, una donna che si sente tradita,
un uomo che si sente impotente...
o una persona libera, gioiosa e cosciente?"*

*Questo è il tempo di creare una nuova autentica esperienza di
noi stessi.*

*Siamo intimamente interconnessi con ogni forma di vita, un
unico organismo vivente che pulsa.*

*Abbiamo il dovere di divenire chi siamo autenticamente...
...nel disegno consapevole della nostra vita"*

Daniel Lumera



GRAZIE PER ESSERE QUI INSIEME

DANIEL LUMERA

MyLifeDesign
Academy



MyLifeDesign

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore