

Scegli. Decidi. Realizzati
L'Academy in Pratica

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

Giorno 8

LA CURA DI SÉ

TRE VIDEO

VIDEO 1:

<https://corsi.mylifedesign.online/courses/294206/lectures/14699588>

VIDEO 2:

<https://corsi.mylifedesign.online/courses/294206/lectures/14717854>

VIDEO 3:

<https://corsi.mylifedesign.online/courses/294206/lectures/14718069>



La cura del sé. Che cos'è la cura del sé? In cosa consiste la cura del sé? Partiamo da queste due parole: cura e sé. La parola sé, non viene riferita semplicemente a un aspetto parziale di noi, a un ego una personalità o all'essere o all'aspetto più profondo e autentico che esiste nell'essere umani, alla natura essenziale che è presente in tutta la Creazione che possiamo riconoscere e celebrare dentro noi stessi. Quando dico cura del sé intendo proprio tutto il nostro essere, prendersi cura dell'aspetto più ombroso più, oscuro e rifiutato di noi stessi e anche di quello più sublime e universale. Accoglierci completamente, in tutte le manifestazioni. È un concetto inclusivo che prevede Ascolto, Amore, Gratitude, Accettazione. Tutte qualità che mancano nello stile di vita moderno mancano dato che è basato sulla fretta, la competizione, la paura, l'autoaffermazione e su violenti impulsi di sopravvivenza. Si tratta invece di entrare in una dimensione completamente differente dove riusciamo a fermarci ad ascoltare. Non c'è bisogno di fermare quello che c'è intorno a noi; semplicemente fermarsi e concedersi di trovare nella nostra vita quello spazio sacro di ascolto attraverso cui possiamo sentire innanzi tutto ciò che c'è. Senza nessuna pretesa di cambiarlo di giudicarlo o rifiutarlo: uno spazio di ascolto e di accoglienza.

Una storia d'amore incondizionato

Mi ricordo di quando avevo 9 anni, ero in spiaggia con un piccolo gruppo di amici e feci un gesto molto sgarbato e fuori contesto nei confronti di una ragazzina. Questa ragazza iniziò a correre dicendo che l'avrebbe detto a mia nonna che abitava in quel villaggio. Mi ricordo la vergogna che sperimentai. Iniziai a correre dietro la ragazzina per superarla e



arrivare per primo a casa. In effetti ci riuscii, la superai di poco. E quando finii di fare le scale, mia nonna era lì che stava curando i fiori del giardino. Andai verso di lei che vide il mio sguardo colpevole e impaurito al tempo stesso. Poi arrivò la ragazzina che iniziò a gridare: “Sa cosa ha fatto suo nipote?!”. In quel momento mia nonna mi abbracciò e mi sussurrò: “Non mi interessa, vieni”. Siamo entrati dentro la casa. In quel momento ho sentito, a prescindere dal fatto che fosse giusto o meno proteggermi in quel modo, di essere amato e protetto a prescindere. Questo è il contesto per esplorare il fatto che, in quel momento, ricevetti amore e protezione incondizionati. Sentii che c’era almeno una persona in questa terra che mi avrebbe amato e protetto a prescindere da ciò che avrei fatto. Questo ebbe due effetti molto profondi nella mia psiche: mi diede la certezza che ci sarebbe stata una presenza e un sostegno costante, qualcuno che mi avrebbe amato a prescindere da quello che avrei fatto, e questo mi diede una sicurezza e un senso di protezione molto grande. Dall’altra parte anche responsabilità: perché se sai che c’è una persona o più persone che ti ameranno a prescindere cercherei di non di spingerli ad amarti anche attraverso il dolore. Quel gesto di profonda cura mi responsabilizzò. Allo stesso modo di una nonna e di una madre dovremmo avere cura, protezione, accettazione e ascolto per quella parte di noi che è impaurita, che sta fuggendo dagli errori, che si sente in colpa e che si sente sbagliata. Dovremmo dirle: “Io per te ci sono, ti ascolto, ti proteggerò a prescindere da ciò che tu abbia fatto a prescindere da quanto ti senti sbagliata. Non è tanto importante ciò che è accaduto nella cura dell’essere, è importante l’ascolto, quell’ascolto è protezione, quell’ascolto è un esserci per te.



Quella carezza

Come Puoi essere presente per gli altri se non sei capace neanche di essere presente per le tue parti più oscure? è solo in questo modo che quelle parti ricevendo ascolto potranno essere integrate assumendosi la responsabilità e smettere di creare quella sofferenza quel dolore: non la condanna non la punizione ma l'ascolto all'amore.

È un processo inclusivo nel quale riportiamo gli aspetti negati, rifiutati e isolati. Riportiamo nel cuore del nostro essere quell'amore originale di cui tutti tutti siamo capaci. Quindi la cura dell'essere è proprio questo. È quella gentilezza presente in quella nonna, quella protezione e l'accettazione presente in una madre. Anche nei confronti degli altri esseri: una mano protesa verso un gatto o un cane ad una festa, quando rientriamo a casa dal cane che abbiamo bastonato qualche ora prima che si fa sovrastare dall'entusiasmo e dall'amore dell'incontro dimenticando ciò che è stato perché si rende conto quanto più importante sia celebrare la vita attraverso la dolcezza e l'amore che non attraverso il dolore. Quindi la cura dell'essere è uno spazio di gentilezza, uno spazio di ascolto, una carezza che facciamo a noi stessi è uno spazio inclusivo dove torniamo nell'amore originale del nostro essere. L'unico che dà senso alla nostra vita l'unica cosa che avremo tra le mani quando lasceremo questa terra, perché è il motivo per cui siamo venuti ed è la la ragione per cui ce ne andremo.



"Perché sento un forte bisogno di restare in silenzio ad ascoltare e sentire l'infinito?"

<< Perché intimamente intuisci che è attraverso il tuo rapporto con l'infinito che troverai il corretto spazio nella dimensione finita.

Non esiste luogo dove potrai nasconderti o rifugiarti in eterno.

Prima o poi ti troverai.

Succederà.

Semplicemente, in un modo o nell'altro, succederà.

Perciò non esitare oltre.

Non resistere all'inevitabile.

Arrenditi a te stesso.

Ora

È un silenzio che parla>>

E cosa dice?

<< Che l'Universo intero è presente in ogni suo punto.>>

Come è possibile?

<< È l'Amore che lo permette.>> "

Daniel Lumera


MyLifeDesign

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

Percorso completo My Life Design Academy

Abbiamo ufficialmente aperto l'opportunità 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 liberta' 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 insieme :)



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