

3 (+ 1) Soluzioni ai Conflitti Interiori che limitano il Potere Personale

[Parte I]

Ecco le 3 (+1) Soluzioni ai conflitti interiori - di cui abbiamo parlato nel video precedente - che ti portano alla **completa realizzazione sentimentale, economica e familiare.**

[Guarda il Video](#)

Ciao!

Come abbiamo visto [nella prima parte](#), i 3 conflitti interiori fondamentali che generano autosabotaggi che in tanti anni di **Coaching Energetico™** ho riscontrato nel 99% delle persone sono:

1. Il primo è lo **squilibrio energetico** tra le due energie di cui sei costituito: **Maschile e Femminile**
2. **Separazione tra mente e corpo**
3. **Il Bambino Interiore ferito**

Quando ancora non avevo canalizzato e ideato il **Coaching Energetico™**, le soluzioni che avevo trovato a questi 3 conflitti erano quelle che ti sto per mostrare e che sono molto valide.

In particolare, riguardo il **conflitto tra Maschile e Femminile**, una soluzione possibile è questa:

Ogni volta che ti accorgi di avere una manifestazione di un **eccesso di Energia Maschile** (quindi se ti stai comportando in modo aggressivo, rabbioso, ansioso, avido, possessivo, geloso, territoriale, prevaricatore, dominatore eccetera...), allora **fermati, fai 3 respiri profondi**, visualizzando che **inspiri luce** che riempie i

tuo polmoni e il tuo corpo ed **espri** le energie basse che ristagnavano nel tuo corpo.

Dopo questi 3 respiri profondi e lenti, **ripeti mentalmente** 3 o più volte questa frase:

"Io sono in perfetto equilibrio tra il mio maschile ed il mio femminile"

Quindi **cambia il tuo comportamento**, allineandolo alla nuova energia che hai appena espresso.

Allo stesso modo, quando ti accorgi di avere una manifestazione di un **eccesso di Energia Femminile** (ti senti passivo, ti senti troppo sensibile, ti senti ferito, Sottomesso, ti senti di avere una scarsa autostima, ti senti incapace di esprimere il tuo valore, ti senti propenso a dare e non a ricevere, eccetera), fai la stessa cosa di prima, quindi, **ti fermi, fai 3 respiri profondi** visualizzando la luce che riempie i polmoni e il corpo ed espri le energie basse, poi, **ripeti mentalmente** 3 o più volte la frase:

"Io sono in perfetto equilibrio tra il mio maschile ed il mio femminile"

Quindi **cambi il tuo comportamento**, allineandolo alla nuova energia – più equilibrata - che hai appena espresso.

Questa era una possibile soluzione al primo dei 3 conflitti (alla fine te ne do anche un'altra).

Vediamo adesso una possibile soluzione al secondo dei conflitti: **la Separazione tra Mente e Corpo**.

Innanzitutto, devi identificarti e riconoscere in quale delle due situazioni ti trovi:

Sei tendente all'essere mentale? Pensi troppo e agisci poco? Sei molto creativo e poco produttivo? Non concretizzi gli obiettivi che ti prefiggi?

Allora **sei un tipo "Mentale"**, quindi la soluzione è questa: **prima di andare a dormire, programma 3 azioni che farai la mattina dopo**, per realizzare il tuo progetto.

3 azioni pratiche, fisiche... insomma, AGISCI!

E la mattina seguente, prima di fare qualsiasi altra cosa, FAI la prima delle 3 cose che ti eri prefissato di fare il giorno prima.

Poi ti prendi una pausa, non so... ad esempio fai colazione, oppure sport... e **poi fai la seconda** delle cose che ti eri prefissato.

Poi fai la seconda pausa e **infine la terza cosa**.

Questo è **un grande segreto di produttività** che puoi utilizzare anche se non sei necessariamente un tipo "mentale".

Nell'altro caso, **se ti sei riconosciuto come un tipo "di corpo"**, quindi una persona tendenzialmente che AGISCE senza programmare le cose o che fa le cose, senza riflettere prima, allora una soluzione possibile è questa:

Prenditi del tempo, almeno mezz'ora ogni giorno, e **siediti alla scrivania con un foglio e una penna**.

Chiudi gli occhi e fantastica.

Respira profondamente e rilassati.

Mettiti in uno stato meditativo.

Visualizza ciò che intendi fare.

Programma le tue cose.

E appena affiorano alla mente delle idee, le scrivi sul foglio di carta.

Vedrai che rilassandoti e meditando costantemente, le idee aumenteranno di giorno in giorno e anche il tuo stato di calma e di sicurezza in te stesso aumenterà considerevolmente.

Queste erano due soluzioni possibili nei casi di disarmonia tra mente e corpo, tra fare e pensare eccessivo... dopo ti proporrò anche un'altra soluzione.

;-)

Vediamo adesso la soluzione all'ultimo e più importante dei conflitti: **Il Bambino Interiore ferito**.

Il bambino interiore ferito è quello che costruisce la sua vita sulla NON accettazione di sé stesso e degli altri.

Ci fa tendere ad accusare gli altri che non lo accettano e a covare rabbia per loro.

Il bambino ferito è quello che fa generare in noi il senso di inadeguatezza, il senso di inferiorità, il senso di impotenza, il vittimismo, i litigi continui per nutrire il dolore represso, il senso di non essere compresi il senso di essere sbagliati e infine un Ego eccessivamente sviluppato, che a sua volta è causa di innumerevoli altri conflitti.

In questo caso non ti chiederò se ti ci identifichi o meno, perchè **non ho mai incontrato un caso in cui non fosse presente un Bambino Interiore ferito**.

Anche io ho dovuto far sentire amato e accettato il mio.

Pertanto do per scontato che anche tu abbia questo riequilibrio interiore da fare.

La soluzione classica per quest'ultimo conflitto è questa:

Mettiti in uno stato meditativo profondo (vai almeno in theta) e vai ad incontrare il tuo Bambino Interiore.

Se non riesci a trovarlo, provaci ogni giorno finchè ci riesci... vedrai che con il tempo la pratica, ti riuscirà molto semplicemente.

Una volta in contatto con il Bambino Interiore (non devi necessariamente "vederlo", potresti anche sentirne la voce o

semplicemente la presenza energetica), **parlagli e chiedigli come sta.**

Cerca di capire se è arrabbiato, ferito, deluso... qualunque sia il suo stato oppure anche se non riesci a capirlo, **riempilo di amore.**

Immagina di tenerlo tra le braccia e coccolalo, fallo sentire amato, al sicuro, protetto, accettato.



Queste erano **le prime 3 soluzioni** pratiche ed immediatamente applicabili che desideravo donarti.

Sono certa che con l'applicazione di queste 3 soluzioni, potrai risolvere i 3 conflitti interiori che ti tengono bloccato emozionalmente...

Nel prossimo video, ti propongo un'altra importante soluzione alternativa o associabile a queste prime 3 che ho studiato e strutturato sulla base della mia esperienza pluriennale come Coach energetico.

Ti suggerisco caldamente di conoscere la quarta soluzione, che è la più completa e risolutiva dal punto di vista mentale, emozionale, energetico e soprattutto per l'allineamento della tua volontà alla missione dell'Anima sulla Terra.

ci vediamo nell'altro video! :-)

Ana Maria Ghinet

[Per accedere al prossimo video, clicca qui](#)