

Emy D'Erasmus

La Magia del Lasciar Andare



Liberati dal tuo passato, dalle emozioni negative, dagli automatismi e da tutti i condizionamenti limitanti che impediscono la tua Felicità!

UN MANUALE PRATICO CHE PROPONE DETTAGLIATAMENTE
ESERCIZI PSICOMAGICI, TECNICHE DI MEDITAZIONE E PRATICHE YOGA,
PER AIUTARTI A SPEZZARE LE CATENE DEGLI ATTACCAMENTI
CHE OSTACOLANO IL FLUIRE DELLA TUA ENERGIA VITALE
E TI IMPEDISCONO DI ESSERE LA PERSONA CHE DOVRESTI ESSERE
PER VIVERE LA VITA CHE VORRESTI,
NEL TUO PIENO POTENZIALE DIVINO.



Ebook

A mio Padre...

*“Perderti è stato il dolore più grande della mia vita,
la prova più ardua da affrontare
in cui sperimentare il potere della Gratitude
e la Magia del Lasciar Andare...”*

Grazie Babbino!!!



Namastè! Mi presento...

Namastè!!!

Il mio nome è Emy e sono un'anima in cammino proprio come te!

Non è un caso se sei qui e hai scelto di leggere questo manuale e ti ringrazio e spero vivamente che possa esserti utile...

Mi sembra doveroso parlarti un po' di me, affinché tu possa dare il giusto valore a ciò che leggerai e sentire il cuore profondo e gioioso che c'è dietro ad ogni parola...

Essere qui per me è il risultato di anni ed anni di esperienza, studio, ricerca... della Felicità... e soprattutto... di me...

La Vita mi ha *donato* grandi prove da affrontare, disagi e problemi che oggi considero una benedizione, perché mi hanno permesso di intraprendere questo cammino ed essere arrivata fino a te, qui ed ora!

Fin da bambina mi sono sempre sentita diversa, speciale... ma crescendo, poi, ho iniziato a percepirmi così diversa da sentirmi sbagliata... un profondo malessere interiore ha rabbuiato il mio sorriso, soffocato la mia gioia e la mia spontaneità, trucidato la mia autostima e frantumato sogni e desideri... mi sono persa...

Mi sono persa cercando di assomigliare agli altri, ai modelli di un mondo in cui mi sembrava di non trovare il mio posto... ogni cosa che sentivo, dicevo e facevo non era adatta, non era giusta, non era accettata, io non ero mai abbastanza... le aspettative che sentivo incombere su di me mi stavano strette e le sentivo soffocanti come un cappio al collo dal quale però avevo paura di liberarmi perché mi sembrava di perdere tutto e tutti... sono stata sempre vittima di giudizi, critiche, rimproveri e chiacchiere e mi sono sempre sentita profondamente sola, incompresa, non vista, completamente sbagliata...

Mi sono odiata, rifiutata, combattuta, denigrata... e mi sono ammalata di depressione, mal di vivere, disturbi dell'alimentazione, dipendenza affettiva... insomma ho tentato di rifiutare la Vita in ogni modo... e più stavo male, più mi odiavo e mi rifiutavo con violenza ed odio ed ho così attirato a me le esperienze più dolorose ed umilianti... ma, in fondo, forse cercavo solo di capire chi ero e di ribellarmi a questo mondo in cui non mi trovavo... e alla fine la Vita ha vinto ed oggi sono qui a scriverti, perché, se sono riuscita io a rifiorire, puoi riuscirci anche tu!!!

Diceva **San Francesco d'Assisi**:

*“Sono stato tutto ciò che c'è di più empio...
Se Dio può agire attraverso me, può agire attraverso chiunque!”.*

Grazie alla sofferenza e alla mia disperata voglia di essere felice, ho intrapreso un percorso complesso di studi, ricerche ed esperienze, tra lacrime e paure, cadendo e rialzandomi, più e più volte, senza mai arrendermi...

A volte il peso del dolore ed il turbinio delle emozioni che sentivo dentro, mi devastavano così tanto da farmi desiderare di morire, a volte ci ho anche provato... ma poi, qualcosa di indescrivibile, potente e magico, prendeva il sopravvento e mi riportava a me...

Tante volte mi sono disperatamente chiesta: “*Chi sono? Qual'è lo scopo di tutto questo?*”
Un giorno mio padre mi disse: “*Non importa quello che fai, basta che tu sia felice!!!*”
Ed ho iniziato la mia Ricerca della Felicità...

Nel mio cuore riuscivo a trovare risposte e forza, ma alla mia mente questo non bastava...
E così ho iniziato a studiare...

Mi sono laureata in Psicologia, perché volevo capire, conoscere lo strumento diabolico e benedetto della mente, sapere come funzioniamo e come possiamo cambiare ed essere padroni e non schiavi di noi stessi, e soprattutto volevo essere quel professionista che non ho avuto la fortuna di incontrare, che potesse essere di vero aiuto a chi si trova ingarbugliato in un periodo scuro e cerca solo la sua luce...

Dopo la laurea ho conseguito diverse specializzazioni: in *Psicosomatica, Arti espressive e Teatroterapia, Relazione d'aiuto, Teatroterapia e Counseling Gestaltico*; ho capito che concentrarsi sul problema non aiuta, bisogna concentrarsi sulle soluzioni, nutrire quella parte di noi che è ricca di potenziale, perché ognuno di noi è un essere divino di luce e amore... anche tu!!! Devi solo imparare a dare energia a quella parte di te...

Ho dedicato molto tempo anche allo studio e alla pratica della spiritualità, cercando non so quale Dio e quella forza che solo nella fede si può trovare ed ho capito e sperimentato che Dio è Tutto e noi siamo Uno con Lui e con il Tutto, la divinità è in noi... noi siamo preziosi strumenti del divino... e dobbiamo solo amarci infinitamente... avere fede in noi e nella vita e vivere nella più totale accettazione che **Tutto è Perfetto Così Com'è** scegliendo di essere **Solo Gioia a Prescindere** (questi sono i miei motti!!!).

Così, piano piano, ho sentito profondamente e con un'indescrivibile emozione, di essere anche io una scintilla divina, degna di amore, con il diritto di essere felice e con incredibili risorse inesplorate in me che aspettavano solo di emergere... e strada facendo, nel percorso infinito della scoperta di me e del mio potere personale, ho iniziato a considerare e a vivere la vita in un modo nuovo, magico... ed ho cominciato un meraviglioso viaggio, che dura ancora oggi e che più di ogni altra cosa mi ha permesso e mi permette di conoscermi, perdermi e ritrovarmi... ho cominciato a credere in quella che io chiamo la **Magia della Vita**, (da qui il mio soprannome di **Magica Emy**), scoprendo con stupore ogni giorno, in ogni istante, la magia insita nella vita stessa, in ogni piccola e sacra manifestazione di vita, dallo sbocciare di un fiore al canto degli uccelli, dalla luce del sole al sorriso di un bambino, dalla voce di mio padre all'abbraccio di un'amica... e mi sono nutrita di amore e gratitudine per tutte queste incommensurabili meraviglie che sono qui per noi, come un dono infinito che troppo spesso diamo per scontato...

Ho iniziato a sentire e conoscere l'energia che circola in noi ed intorno a noi e la curiosità, la passione, la voglia di risplendere ed illuminare anche il percorso di altre persone, hanno guidato i miei passi e le mie successive esperienze e continuano a farlo anche oggi, sempre!!!

Sono diventata *Operatrice Reiki, Thetahealer, Esperta in tecniche di Meditazione e Yoga, Teacher e Coach di Yoga della Risata, Counselor Olistico e Life Energy Coach*... e tutto questo perché avevo,

ed ho, bisogno e voglia di capire ancora tanto di me e della vita e di come funzionano le cose dentro di noi... di come corpo e mente interagiscono e di quanto davvero la nostra anima sia reale e potente... e più di ogni altra cosa, voglio aiutare, sostenere e guidare chi, come me, si sta cercando e voglio essere quella persona che avrei voluto al mio fianco nel mio cammino!!!

Ed ogni giorno continuo a sbalordirmi di quanto la vita sia straordinaria: ogni cosa che vivo si rivela assolutamente utile al mio percorso e alle persone che incontro lungo la mia strada e, caspita, non si finisce mai di imparare!!! E scopro magiche sincronie, preziosi messaggi divini e sento l'unione e l'appartenenza totale e profonda con Tutto ciò che è...

Grazie a quel mix di curiosità, spirito di ricerca, sofferenza, determinazione e forza che mi ha sempre motivata a continuare a cercare, studiare e sperimentare (così come grazie a quella profonda sensazione di non essere mai abbastanza, che, una volta trasformata, mi ha fatto intraprendere ogni tipo di percorso mi sembrasse utile e che quindi ringrazio sorridendo...), non ho mai smesso di cercare, di trovare e sperimentare strumenti e strade per la Felicità, per me e per gli altri... per comprendere poi quello che banalmente si dice, cioè, che **la Felicità è la strada!** Ed è vero!!!

Sì, perché **la Felicità è una scelta** e quando scegli di essere felice e ti metti in viaggio alla ricerca di te stesso, è lì che capisci che hai già tutto ciò di cui hai bisogno e sei già tutto ciò che puoi essere, puoi solo togliere e lasciar andare tutto ciò che non ti appartiene... ed imparare così a creare in ogni istante la tua vita, scegliendo di essere Gioia, Amore, Gratitudine, Abbondanza... e allora arrivi a sentire quell'entusiasmo, quella magica sensazione di vita e di libertà cui tutti aneliamo...

Oggi so che è facendo ciò che faccio, mentre lo faccio, con tutta me stessa, nel Qui ed Ora, che mi trovo, che esisto, che sono io... semplicemente io, con le mie paure, i miei limiti, i miei difetti unici ed originali, i miei sogni, i miei desideri... la mia risata, il mio essere buffa, la mia testardaggine, la mia emotività, il mio gran cuore e la mia sensibilità smisurata... e cerco di vivere ogni momento come se fosse il primo e come se fosse l'ultimo, nella consapevolezza dell'impermanenza della vita e dell'eternità di ogni istante...

E' proprio vero che a volte è insostenibile la leggerezza dell'Essere in questo mondo fatto di grevi e travolgenti emozioni e sentimenti, ed i pensieri, i sensi di colpa, le aspettative, le delusioni, le paure, pesano come tonnellate di macerie sul tuo cuore fragile che vorrebbe solo volare libero... ed è proprio per questo che ho deciso di scrivere questo e-book... perché la prima cosa da fare per volare, è liberarti da tutto, lasciar andare tutti quei pesi che tengono la tua essenza soffocata e schiava... schiava di limiti e convinzioni imposte dagli altri, schiava delle regole inventate e scritte per evitare l'emergere della tua autenticità, schiava del passato e dei tuoi errori, schiava di parole e modelli di pensiero e di comportamento che ci vogliono tutti uguali e sottomessi, fotocopie di una mediocre sopravvivenza superficiale... **ma tu sei molto di più!!!**

Tu sei un pezzo unico firmato, sei una preziosa scintilla divina che ha il pieno e sacrosanto diritto di risplendere con tutte le sue straordinarie sfumature e allora... impara a **Lasciar Andare** e spezza le catene di questa schiavitù e qualunque fiore tu sia, sboccia e fiorisci in tutta la tua meraviglia ed emana la tua originale ed unica fragranza tutt'intorno a te, come solo tu puoi fare!!!

C'è una frase tratta dal libro "*Ritorno all'amore*" di **Marianne Williamson** che mi ha toccato il cuore, che mi ha fatto piangere per giorni quando l'ho sentita la prima volta, perché mi ha rivelato una grande verità, che ha scatenato un uragano implacabile dentro di me e che ancor oggi mi emoziona nel profondo:

*“La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati...
la nostra paura più profonda è di essere potenti oltre misura.
È la nostra luce, non il nostro buio che ci fa paura.
Noi ci chiediamo: "Chi sono io per essere così brillante, così grandioso?
Pieno di talenti, favoloso?"
In realtà chi sei tu per non esserlo?
Tu sei un figlio di Dio.
Se tu voli basso, non puoi servire bene il mondo.
Non si illumina nulla in questo mondo se tu ti ritiri, appassisci.
Gli altri intorno a te non si sentiranno sicuri.
Noi siamo nati per testimoniare la gloria di Dio dentro di noi.
Non soltanto in qualcuno, ma in ognuno di noi.
Nel momento in cui noi permettiamo alla nostra luce di splendere.
Noi inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso.
Nel momento in cui noi siamo liberi dalla nostra paura.
La nostra presenza stessa, automaticamente, libera gli altri.”*

Ecco, ispirata quotidianamente da queste parole, ho cercato e cerco ogni giorno di risplendere, abbracciando le mie ombre per illuminarle, scegliendo in ogni momento chi essere e sforzandomi di esserlo, spazzando via quel chiacchiericcio mentale che mi ripete di non valere nulla, di essere sbagliata, di non meritare di vivere...

Sono riuscita a trasmutare le mie *brutte esperienze* in doni speciali, da cui ho ricevuto la possibilità di cercare e riscoprire chi sono e cosa sono destinata a fare in questa vita... perdere mio padre, improvvisamente, è stata la prova più ardua, dolorosa e buia da affrontare e superare, in cui sperimentare il Potere della Gratitude e la Magia del Lasciar Andare, per essere libera dal dolore e gioire di quanto avuto, nell'Accettazione più totale e incondizionata... ed ora è per questo sono qui, umilmente, al servizio di chi, come me, cerca se stesso... e tu sei qui perché senti in cuor tuo di essere molto di più del piccolo ruolo secondario in cui sei stato imprigionato, sei qui perché vuoi essere felice e vuoi riuscire ad amarti... e sei qui per imparare a **Lasciar Andare** tutto ciò che credevi su di te e sul mondo, tutto ciò che fino ad oggi ha rappresentato vincoli e limiti, tutto ciò che non ti permette di essere chi davvero sei e nel momento in cui avrai spiegato le tue ali, potrai volare e scoprire nuovi modi di vedere il mondo, nuovi modi di percepire e sperimentare te stesso e finalmente potrai imparare ad amarti come mai sei riuscito a fare...

E' solo l'**Amore** l'unica vera risposta ad ogni tua domanda e non esiste Amore più prioritario, sano, puro, potente e sacro di quello per te stesso!!!

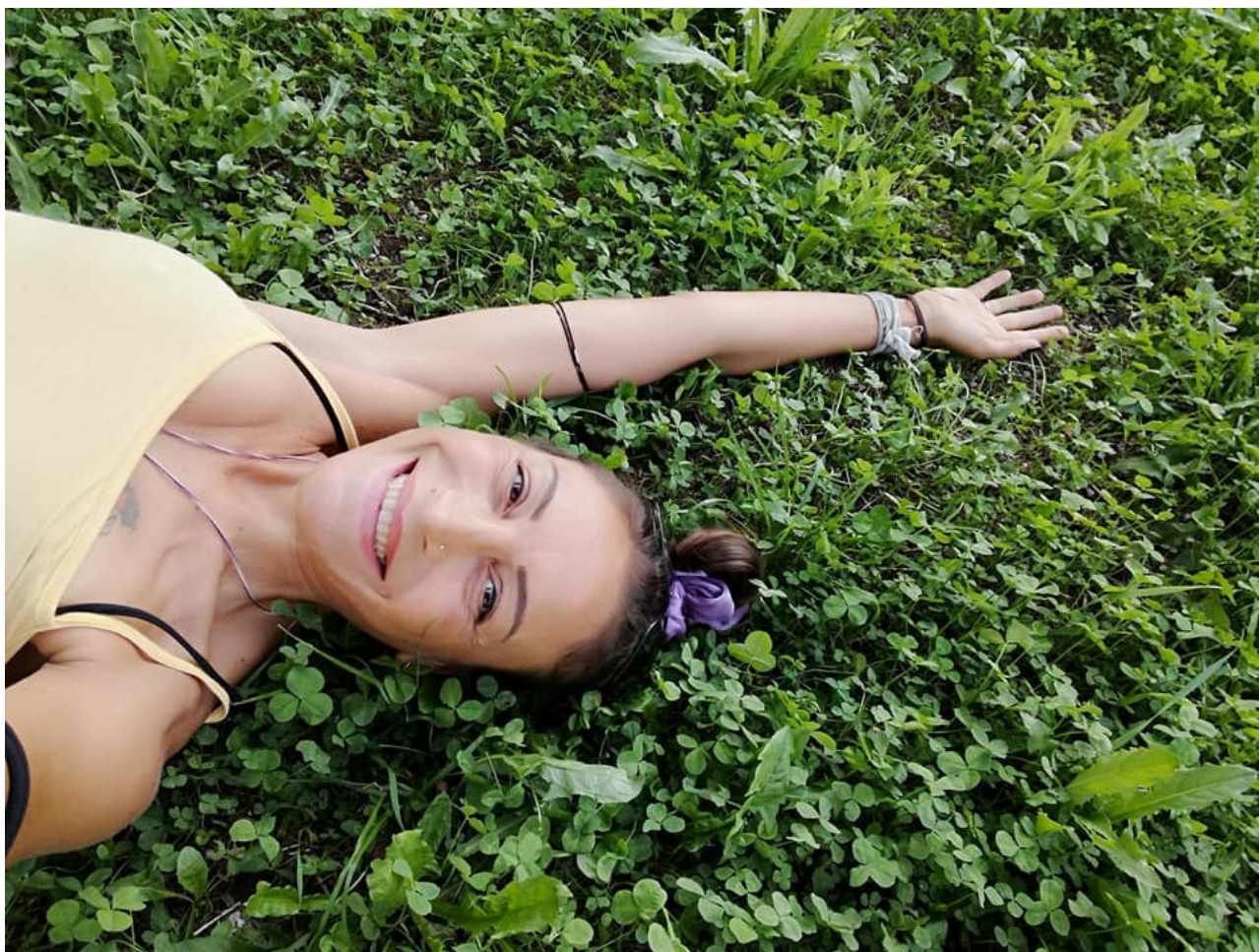
E allora... sii te stesso, gioisci ed amati ed il mondo là fuori sarà una incantevole proiezione della tua gioia e del tuo amore...

Emy D'Erasmus – La Magia del Lasciar Andare

Sperimenta **la Magia del Lasciar Andare...**

Con Gioia e Amorevolezza,

Emy.



A che serve questo manuale?

“Io non conosco preghiera più bella di quella che concludeva gli antichi spettacoli teatrali in India: ...possano tutti gli esseri viventi essere liberi dal dolore...”

Arthur Shopenhauer

Fin da bambina ho sempre desiderato vedere tutti felici intorno a me; la mia spiccata empatia e la mia profonda sensibilità mi hanno sempre fatto entrare in risonanza con i meno fortunati, con coloro che avevano bisogno di aiuto, perché non potevo stare lì a guardare senza far nulla o facendo finta di non vedere... ma non sapevo che fare... se non regalare una parola, un sorriso... fino a quando non sono diventata io quella che aveva bisogno di aiuto... Come ti ho già accennato nella mia presentazione, ho deciso di scrivere questo libro/manuale per vivere la mia missione e condividere quanto appreso dalla mia esperienza, nella certezza che, se avrai il coraggio di scegliere di sperimentare **La Magia del Lasciar Andare**, renderai possibile il miracolo...

Questo libro nasce proprio per permetterti di andare oltre e superare tutte quelle barriere che fino ad ora ti hanno bloccato nella vita...

Imparerai a Lasciar Andare:

- *il tuo passato e tutta la sofferenza e il dolore connessi ad antiche ferite*
- *le emozioni negative, i tuoi conflitti interiori e gli attaccamenti*
- *automatismi e condizionamenti limitanti che ti fanno credere di non farcela, di non essere abbastanza, di essere sbagliato*
- *il peso delle aspettative, la paura di deludere chi ami, la confusione su chi sei e cosa vuoi realizzare nella tua vita*
- *tutte le ansie e le paure che senti quando ti trovi di fronte ad una scelta importante o ad una prova*

Potrai così finalmente:

- *essere te stesso e sfruttare i tuoi talenti, trovare la tua strada, il senso della tua vita, facendo ciò che ami e realizzando i tuoi sogni*
- *essere in armonia con te stesso nella gioia e nella fierezza di essere ciò che sei*
- *vivere in presenza e consapevolezza, riuscendo a dare ad ogni istante della tua vita il giusto valore*
- *vivere nella gratitudine, consapevole dell'immenso dono che è la vita*
- *riconoscere e gestire le tue emozioni senza esserne sopraffatto, ma imparando ad aprire il tuo cuore e a stare sempre connesso con il tuo sentire, per essere fedele a te stesso e per costruire sane relazioni*
- *scoprire, sentire e vivere la parte divina di te per essere ciò che semplicemente e meravigliosamente sei.*

Tutto questo è possibile!!!

Sei nato per essere felice e hai scelto questa esperienza terrena farcita di tutti gli ostacoli e le prove necessarie per la tua evoluzione... Lasciati andare e abbraccia consapevolmente questa scelta animica e la tua vita diventerà magica...

Permettimi di guidarti in questo viaggio in cui potrai sperimentare esercizi e tecniche per Lasciar Andare tutto ciò che ti separa dalla tua Felicità!

Ho cercato di strutturare questo manuale in modo semplice e pratico per far sì che tu abbia tutte le spiegazioni teoriche di introduzione alla parte esperienziale, per permetterti di comprendere come e perché fare determinate cose, per arginare così ogni resistenza della mente.

Ma per ottenere dei risultati tangibili è necessario che tu metta in pratica quanto ti suggerisco...

Io posso solo darti degli strumenti, poi sta a te usarli!

Tutto ciò di cui hai bisogno per trasformare la tua vita e realizzare te stesso è già dentro di te... io ti voglio solo donare degli strumenti per tirar fuori le tue risorse ed utilizzarle al meglio! Se questo libro è ora tra le tue mani, non hai più scuse per continuare a soffrire... puoi lasciar andare tutto!!!

Usa questo libro come un manuale e segui ogni esercizio proposto nel momento in cui lo incontri... Ogni esercizio è propedeutico al successivo, è potente e funziona, ma solo se lo metterai in pratica! Prendi un quaderno su cui svolgerai gli esercizi proposti in modo da avere una sorta di diario del tuo viaggio.

La lettura del libro, già da sola, sarà un'esperienza profonda, perché ti aiuterà a porti le giuste domande, ti farà riflettere e ti proporrà nuovi punti di vista e smuoverà la tua energia interiore, e se farai anche tutti gli esercizi potrai davvero trasformare la tua vita e renderla magica!!!

Sì, tu puoi creare una vita magica!

Libero dalle illusioni, dagli attaccamenti, dai condizionamenti, dalla confusione, dalle aspettative, dalla sofferenza...

La vita è un dono e va vissuta con gioia e gratitudine... Tutto questo è possibile se lasci andare ogni cosa che ti separa da ciò che sei profondamente...

Quindi ora **Lasciati Andare** e inizia questo viaggio con me, lascia che ti prenda per mano e ti accompagni verso te stesso...



Suggerimenti...

“Se correggi la mente, il resto della tua vita andrà a posto”

Lao Tsu

Cara anima che stai leggendo, ti invito ad avvicinarti a questo libro con mente aperta e libera da ogni pregiudizio, con curiosità e con quel pizzico di scetticismo che ti invoglierà a sperimentare ciò che ti propongo. Permettiti di andare oltre ciò che già sai, sii una pagina bianca, sii una coppa vuota da riempire e lascia spazio al sentire...

Leggi e fai tue le mie parole, ma ricordati che la tua esperienza diretta è la sola vera tua maestra!

Grazie a questo manuale potrai imparare a lasciar andare ogni cosa, armati di pazienza, perseveranza, fiducia e profondo amore per te stesso e soprattutto... Non mollare mai!!!

Puoi ripetere gli esercizi tutte le volte che vuoi e soprattutto, finché non otterrai i risultati promessi, sii determinato e costante e vinci su te stesso!

Hai la possibilità di essere la persona che vorresti e dovresti essere per avere la vita che desideri, liberandoti da ogni catena che ti imprigiona nella sofferenza...

“Credi nella Magia e vivrai in un mondo magico!”

La Magia è dentro di te... Impara a tirarla fuori e ad usarla!

Ciò in cui credi con tutto te stesso è molto più importante di ciò che apparentemente è...

La tua vita è una proiezione ed una creazione di ciò in cui credi... Quindi definisci i tuoi obiettivi, dagli vita, dagli energia, credi in te e realizza ogni tuo sogno!

Grazie a questo libro potrai finalmente essere la versione migliore di te stesso e contribuirai a rendere il mondo un posto migliore... il mondo ha bisogno di persone felici!!!

*Tu sei l'unico vero Creatore del tuo destino,
Tutto ciò che hai e fai nella tua vita dipende solo da te!!!
Sii sempre più consapevole di questa preziosa verità
e accedi all'infinito potere divino che hai dentro di te!*

Ti auguro che tu possa aprirti a sperimentare e manifestare questa Magia...

