

IO MI AMO

QUANDO MI CHIEDO QUALE POSSA ESSERE L'OBIETTIVO DELLA NOSTRA VITA, LA PRIMA COSA CHE MI VIENE DA DIRE SENZA INCERTEZZA: AMARE ME STESSO! AMARMI TOTALMENTE E INCONDIZIONATAMENTE, COSÌ COME SONO, RICONOSCENDO TUTTA LA MIA NATURA UMANA E DIVINA, OSSERVARMI ALLO SPECCHIO E DIRMI "IO MI AMO".



Quando faccio fare questo esercizio o dico nei miei corsi "**totalmente innamorata di te**" spesso vedo uno smarrimento. Ci è stato detto che amarsi o innamorarsi di sé stessi è egoismo ed essere narcisisti. È l'esatto opposto!

"Ama il prossimo tuo come te stesso" (Lc 10,27) è in verità un comandamento molto antico e dice chiaramente che "io amo gli altri quanto amo me": più amo me stesso più amo gli altri; meno amo me meno anche amo gli altri. La cosa è molto chiara ragionando come sempre per energie.

L'**amore** è energia. È come una lampadina. Se ho una lampadina da 10Watt illuminerà per 10W tutti, non può illuminare gli altri più di quanto non sia lei stessa illuminata. Se voglio illuminare gli altri a 1000W serve una lampadina da 1000W. Se io immagino l'amore come una lampadina nel mio cuore, se il "io mi amo" a 10 in una ipotetica scala di potenza di amore, irradierò dal mio cuore una energia di amore attorno a me di 10: non posso ovviamente irradiare gli altri a 1000. Se io mi amo a 1000, irradierò dal mio cuore attorno a me 1000 di amore e tutti quelli che sono raggiunti dalla mia energia di amore riceveranno 1000.

Quando io mi amo sono nel **Superconscio**, ovvero nell' "Io Sono" di Saint Germain. E quando sono nel Superconscio, sono uno col **Campo Quantico di Infinito Amore Intel-**



ligenza, il Campo di energia da cui tutto trae origine secondo la Fisica Unificata e l'Antica Spiritualità. Quand'è che non mi amo? Lo riconosco subito perché sono nelle paure, nei sensi di colpa, nelle energie di rabbia, odio, competizione, stress, ecc. È anche importante sapere che dietro ogni **energia negativa**, rancori, rabbie, odi, ecc. ci sono sempre paure e sensi di colpa. Tutte le emozioni ed energie negative sono l'opposto dell'amore e della gratitudine. E quando sono in quelle energie sono nel mio Subconscio, e re del Subconscio è l'ego.

Quindi quando sono in **energie depotenzianti** sono nell'ego ovvero sono egoista. Ecco che l'egoismo assume un significato molto preciso e pratico: ogni volta che ho paura, mi sento in colpa, ovvero sono in energie negative allora sono egoista. Ogni volta che mi amo e sono grata sono nell'energia di amore del Campo Quantico di Infinito Amore Intelligenza.

Le energie depotenzianti ci sono però di grande aiuto perché ci stanno segnalando che dentro di noi, nel nostro Subconscio, ci sono delle ferite aperte, a volte molto dolorose, che ci stanno dicendo che lì non ci stiamo amando. È come la spia della benzina che ci segnala che il serbatoio è quasi vuoto e non è una cattiva luce sul cruscotto.

Allora grazie a questo messaggio del mio Subconscio che mi segnala per esempio con uno scoppio d'ira o di gelosia o di rancori che lì dentro c'è una parte di noi che non amiamo che rifiutiamo di noi stessi, posso **iniziare ad amarmi** ancora di più ad aumentare la potenza del mio amore.

Questo per esempio lo si fa con la **meditazione** e anche con lo Spiritual Quantum **Coaching** (SQC) la tecnica che ho sviluppato di Coaching basata sulla fisica quantistica e l'antica spiritualità che permette di vivere connessi al Campo Quantico di Infinito Amore Intelligenza, sciogliere ogni paura e senso di colpa e ogni energia depotenziante, per vivere sempre più amandomi totalmente e quindi amando gli altri e il mondo.

Come mi accorgo che mi sto amando? Perché vivo in **pace e serenità** di cuore, centrato di fronte alle tempeste della vita, che so affrontare come un ottimo marinaio anche nelle tempeste più grandi. Più mi amo e più sono così connesso al Campo Quantico di Infinito Amore Intelligenza che mi sostiene e ispira su come essere vivere, nelle mie scelte quotidiane di vita e sono di grande aiuto per gli altri.

Grazie Love and Gratitude