



12 GIORNI

STRUMENTI DI CONSAPEVOLEZZA E BENESSERE
PERCORSO INTRODUTTIVO GRATUITO
CON DANIEL LUMERA



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

Giorno 6

LA RINASCITA NEL GIORNO PERFETTO

RADICAMENTO E RINASCITA

[VIDEO >>>](#)



Radicamento, purificazione, rinascita

Ogni mattino muovi i primi passi verso il bagno e che quei passi siano passi nobili. Ogni passo dev'essere un passo in cui veramente diventi presente in quella giornata lì, ti radichi

Immagina che a ogni passo si apra un fiore sui tuoi piedi o tu depositi un sole come seme in questa terra, feconda la terra attraverso ogni tuo passo che ti porta fino al bagno nel bagno

Contatta per la prima volta con un elemento di una sacralità infinita che è l'acqua.

L'acqua che non tutti gli esseri umani possono avere, renditi conto che stai vivendo in una condizione privilegiata nella tua vita, che questo per te è un paradiso, che non dovresti perdere tempo lamentarti perché hai migliaia di cose che la maggior parte degli esseri umani non possono avere in questo momento.

Quando contatti l'acqua è molto importante prendere contatto con la sacralità di questo elemento che non ha forma, di questo elemento che permette la vita nella terra, di questo elemento che è unico nei pianeti che conosciamo, di questo elemento da cui tu nasci, provieni e origini perché ognuno di noi ha passato almeno nove mesi nel liquido amniotico. Noi conosciamo l'acqua intimamente, ci ha nutrito. ci ha protetto dai rumori, dai colpi esterni. E' stato attraverso l'acqua che nostra madre ci ha



avvolto nella vita, nella protezione del suo ventre quindi abbiamo una intima interconnessione con l'acqua e l'acqua rappresenta qualcosa che compone la maggior parte del nostro organismo quindi quando la tocchiamo ogni mattina dovrebbe essere un battesimo. La sacralità di quello stesso gesto di quello stesso battesimo. Quindi prendiamo l'acqua nelle nostre mani, sentiamo la purezza di quell'acqua e con un *intento di purificazione profonda portiamola per sette volte al viso unificando il viso prima di entrare nella doccia*. E per ogni purificazione, per ogni volta in cui portiamo questa acqua al viso ripetiamo:

“Che quest’acqua purifichi il mio corpo fisico,

Che quest’acqua purifichi il mio corpo vitale,

Che quest’acqua purifichi tutte le mie emozioni,

Che quest’acqua purifichi la mia mente,

Che quest’acqua purifichi il mio passato,

Che quest’acqua purifichi il mio spirito,

Che quest’acqua risvegli la mia coscienza”



Queste sette abluzioni, questi sette gesti rituali con l'acqua dovrebbero essere parte di ogni mattina per lavare via tutto. Hai presente l'effetto della doccia quando sei molto stanco/a, torni a casa con tanti pensieri o è stata una giornata pesante? La pulizia di una doccia, quella doccia calda ristoratrice che ti permette di staccare, scaricare, permetterti di trovare contatto con il tuo corpo in una dimensione di intimità e purificazione con l'acqua. Iniziamo da queste sette purificazione poi entriamo in doccia come se fosse davvero un battesimo, ogni mattina rinasciamo a nuova vita, ogni mattina perché quell'acqua può essere il liquido amniotico su cui noi nasciamo. e ci nutre che ci purifica su tutti i livelli. Affinché questo avvenga è sufficiente che tu metta l'intenzione, la tua presenza in questo gesto.

"Quante persone riescono a scorgere in una crisi un'opportunità? Quante nell'imperfezione un disegno di perfezione più completo?"

La reale perfezione contiene l'imperfetto il finito contiene l'infinito così come in una tastiera finita esistono infinite melodie e in un corpo umano infiniti processi metabolici.



Il finito comprende sempre l'infinito.

La reale perfezione, l'imperfetto.

La giornata perfetta non è una giornata in cui tutto deve andare bene o come vorresti.

È una giornata in cui consapevolmente abiti tutto ciò che accade, amandolo e trasformandolo nell'esperienza autentica di te stesso.

In cui tu stesso, divieni il dono che cerchi.”

- Daniel Lumera



My Life Design® Academy

[Guarda il video per scoprirne i pilastri cardine e come funziona >](#)



My Life Design Academy è un laboratorio fluido di valori che si fonda sull'educazione alla consapevolezza.

Un percorso vivo che si svolge **online**, accessibile direttamente dal salotto di casa tua, mentre fai una passeggiata o cucini, **quando vuoi, dove vuoi** da pc, telefono o ipad.

Alcune delle tematiche già presenti:

- **Meditazione** e Stile di Vita Meditativo
- **Attivazioni bioenergetiche**, energia vitale e respirazione consapevole
- **La Formula del Perdono** e il suo autentico significato



- **Locus of Control:** come tornare al centro della propria vita e comprendere i propri codici
- Il giorno perfetto: creare **sane e consapevoli abitudini**
- **Essere se stessi** e sperimentarsi attraverso 7 livelli
- La natura delle **relazioni consapevoli**
- La gestione dell'energia sessuale
- I diversi tipi di **Empatia**
- **Gestione del dolore, accompagnamento al morente** e relazione con vita, morte, rinascita
- Stili comunicativi e gestione dello stress
- **E tanti altri già presenti e che sceglieremo insieme...**

★ Apertura ufficiale Academy

L'opportunità di essere parte dell'intero percorso
My Life Design Academy



MyLifeDesign

Apri il percorso completo con una *possibilità speciale di contribuire a diffondere attivamente una nuova educazione alla consapevolezza insieme a noi ed aiutare chi ha più necessità con l'opzione PREMIUM #SIAMOINSIEME.*

È con immensa gioia che apriamo da questo istante la possibilità di...

Approfondire le diverse tecniche e il percorso completo My Life Design Academy e ricevere:

- L'accesso ad **oltre 100+ video ed audio** del primo percorso online integrato e personalizzato My Life Design®
- Accesso ad area dedicata con **tutti i contenuti audio mp3 scaricabili** fruibili anche offline
- **Ogni mese nuovi approfondimenti** creati ad hoc da Daniel Lumera
- **Due mentoring di gruppo al mese** guidati da My Life Designer esperte
- L'accesso alla **community dedicata**
- Il **seminario dedicato agli iscritti Academy: 9 MAGGIO 2020, BOLOGNA (DATA DA CONFERMARE) - La prima Reunion DAL VIVO** con Daniel Lumera
- **L'attestato di frequenza** My Life Design® Academy
- **La possibilità di partecipare agli eventi, alle Masterclass Online d'Approfondimento** e ai percorsi presenziali My Life Design Academy con uno sconto dedicato.



Tre opzioni per esserne parte:

Abbiamo creato **3 opzioni facilitate di iscrizione** tra cui scegliere per permettere a più persone possibili di farne parte. In ogni caso: nessuno/a deve sentirsi escluso/a per difficoltà economiche, **per questo abbiamo creato la possibilità di contribuire donando una borsa di studio**. La nostra missione è condividere una nuova educazione alla consapevolezza con più persone possibili e siamo sempre disponibili a venire incontro alle diverse esigenze.

	IL PIU' SCELTO	
Iscrizione Mensile	Iscrizione Annuale	Formula Premium #SIAMOINSIEME
€ 29/mese anzichè € 34/mese	€ 237/anno anzichè € 348,00	€ 289/anno anzichè € 397,00
Accesso ad oltre 100+ contenuti video / audio	Accesso ad oltre 100+ contenuti video / audio	Accesso ad oltre 100+ contenuti video / audio
Community My Life Design	Community My Life Design	Community My Life Design
N.2 mentoring di gruppo al mese con Daniel Lumera o le Life Designer Esperte	N.2 mentoring di gruppo al mese con Daniel Lumera o le Life Designer Esperte	N.2 mentoring di gruppo al mese con Daniel Lumera o le Life Designer Esperte
Trascorsi 13 mesi di frequenza e superato l'80% del percorso, attestato di Frequenza	Trascorsi 13 mesi di frequenza e superato l'80% del percorso, attestato di Frequenza	Trascorsi 13 mesi di frequenza e superato l'80% del percorso, attestato di Frequenza
	Speciale Sconto Extra	Donare una borsa di studio a chi sta affrontando un momento di difficoltà
		Reunion o Masterclass dedicata Inclusa
		Ulteriore risparmio



3 formule di iscrizione a My Life Design Academy:

1) La membership annuale comprende 12 mesi di percorso si rinnova automaticamente il giorno stesso in cui ti sei iscritta l'anno prima e allo stesso prezzo ridotto dedicato senza variazioni anche quando ci saranno centinaia di nuovi contenuti. Un accesso facilitato al 40% rispetto al membership mensile a cui si aggiunge **un'ulteriore facilitazione del 20% dedicata a questo periodo**

[Qui trovi tutti i dettagli >](#)

2) La membership mensile vale per 1 mese e si rinnova automaticamente il giorno stesso in cui ti sei iscritta il mese precedente e allo stesso prezzo del primo mese.

[Qui trovi tutti i dettagli >](#)

3) ✨ La membership annuale PREMIUM #siamoinsieme comprende 12 mesi di percorso e il biglietto per una Masterclass di Approfondimento Online a tua scelta. Anche questa membership si rinnova automaticamente il giorno stesso in cui ti sei iscritta l'anno prima e allo stesso prezzo che non subirà variazioni anche quando ci saranno centinaia di nuovi contenuti.

[Qui trovi tutti i dettagli >](#)



In tutte e 3 le opzioni c'è la piena libertà di interrompere il percorso in qualsiasi momento prima del rinnovo automatico direttamente dalla tua area membri.

Qui trovi tutte le informazioni e le modalità per iscriverti: <http://mylifedesignacademy.com/> oppure puoi scrivere a info@danielumera.com

E' possibile iscriversi anche attraverso bonifico se preferisci (per iscriverti attraverso bonifico puoi compilare questo form [_https://forms.gle/d8AwzdhbK5WayjgQA_](https://forms.gle/d8AwzdhbK5WayjgQA) e poi scriverci a info@danielumera.com per finalizzare l'iscrizione)

