



# 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 9 - Riconoscere e Liberare la Paura*  
*Una Tecnica di Perdono*

**TRE VIDEO E UN PDF IN DONO  
PER PRATICARE ANCHE IN AUTONOMIA QUANDO VUOI**

[VIDEO 1](#)

[VIDEO 2](#)

[!\[\]\(faf942dc3e59ce8eb64b4ac481eca7e0\_img.jpg\) PDF](#)



## *Qual è la relazione tra paura e perdono?*

Soprattutto come può il perdono essere un elemento di integrazione e di superamento di ogni paura? Innanzitutto dobbiamo comprendere la natura stessa della paura e cos'è realmente la paura perché **in se stessa la paura è neutra** e può essere addirittura positiva. Ad esempio la paura di attraversare il semaforo quando è rosso può essere legata all'istinto di sopravvivenza, non sempre quindi la paura ha un'accezione negativa. Certamente aver paura che adesso una tigre possa mangiarti vivo è una paura irrazionale ed è questo tipo di paura di cui dobbiamo prendere consapevolezza e che possiamo superare. Ci sono quindi paure "funzionali" che permettono di salvarci la vita, legate all'istinto di sopravvivenza che rappresentano delle forti intuizioni in cui la paura è un elemento di evoluzione, di protezione e di conservazione.

Esistono altri contesti invece in cui la paura è un elemento di disturbo e un ostacolo rispetto a quelli che sono i nostri obiettivi, le nostre realizzazioni, la nostra crescita e la nostra evoluzione. **Quindi distinguiamo innanzitutto tra paura irrazionale e paura invece razionale. Distinguiamo anche tra paura funzionale e paura non funzionale.**

**Oggi lavoreremo sul perdono relativamente alle paure non funzionali.** Abbiamo visto come le paure funzionali siano quelle legate agli istinti di sopravvivenza che possono salvarci la vita ed essere realmente utili permettendoci anche di superare i nostri limiti se correttamente direzionate. Le paure



non funzionali invece sono quelle che rappresentano un ostacolo al superamento dei nostri limiti e l'instaurarsi di una condizione di pace, serenità, equilibrio e di raggiungimento dei nostri obiettivi. Oggi lavoreremo quindi su questo secondo tipo di paure attraverso il perdono. [VIDEO 1 >](#)

## *Un approccio esperienziale per riconoscere e liberare la paura*

**Un approccio alla paura molto efficace consiste innanzitutto nel riconoscere la paura.** La paura agisce ed è un elemento di disturbo innanzitutto perché noi non riconosciamo di averne. Questo avviene non tanto perché abbiamo paura, ma perché abbiamo *paura di avere paura*.

La "*paura di avere paura*" ci porta a nascondere la nostra paura e ad evitare di entrare in contatto con questa sensazione. **Il primo step** consiste quindi nel riconoscere di avere paura e il tipo di paura che stiamo provando. Come facciamo a riconoscere di avere paura e che di tipo di paura si tratta. Innanzitutto utilizziamo uno strumento di grandissima saggezza che la maggior parte delle volte non prendiamo neanche in considerazione e cioè il nostro corpo. Il corpo è uno strumento di estrema sensibilità che ci permette di conoscere e soprattutto riconoscere le emozioni che proviamo. Dobbiamo passare attraverso l'educazione del nostro corpo, attraverso i segnali che il nostro corpo ci dà relativamente alle emozioni che stiamo provando. Quindi il primo step consiste nel sentire dove



senti la paura nel corpo. Se io ti facessi tornare ad un'interrogazione alle medie o alle scuole superiori nel momento in cui la professoressa ti chiamava per l'interrogazione e ti chiedessi di rivivere quel momento e di sentirla nel corpo: dove senti quella paura?

Molti di voi probabilmente indicherebbero la gola, un nodo in gola o la stessa che si chiude e qualcun altro lo stomaco che si chiude. La sudorazione delle braccia e delle gambe, le gambe molli le gambe "Giacomo Giacomo" ognuno di voi ha un particolare canale attraverso cui somatizza la paura, attraverso cui riconosce la paura, e ne attraverso cui ne capisce il linguaggio.

*Le emozioni stesse, come abbiamo detto, sono neutre ci indicano qualcosa che c'è un linguaggio segreto che esiste dietro ogni emozione.*

Soprattutto la paura ci indica qualcosa ed è esattamente ciò che sta dietro la paura a rappresentare il messaggio di quella paura: ciò che ci manca.

*La paura quindi è un indicatore di un nostro potenziale inespresso, ed è così che dovremmo viverla.*

Mi ricordo quando ero piccolo che avevo paura molta paura di dormire da solo e chiamavo sempre mia madre o mio padre ad



addormentarmi, a rimanere lì vicino a me accanto al mio letto finché non mi fossi addormentato. Una sera mi ricordo che mi arrabbiavo profondamente contro i miei genitori perché sentivo un senso di ingiustizia e fu proprio quella rabbia a spingermi quella notte a rifiutare la loro presenza e riuscire ad addormentarmi da solo. Ero veramente determinato e arrabbiato. Quella rabbia è stato un motore; quindi la rabbia non è qualcosa di negativo. Dipende da come utilizziamo la rabbia.

*Può essere un motore evolutivo molto importante che nasconde determinazione inespressa o anche sensazione di impotenza che in realtà ci sta indicando il nostro potere.*

Esiste un linguaggio segreto e occulto dietro ogni emozione. Non dobbiamo focalizzarci sulla paura ma su cosa la paura ci sta indicando, sul potenziale inespresso su cui noi dobbiamo lavorare che ci permetterà di superare e integrare quella paura.

## *Un esercizio di mappatura del corpo*

Si tratta di un esercizio molto semplice, **un esercizio di mappatura del corpo**, attraverso cui educare il nostro corpo a



permetterci di comprendere il linguaggio della paura e a farcela superare.

**Ci sono tre step** attraverso cui noi possiamo superare le nostre paure. **Il primo step** consiste nel riconoscere la paura. **Il secondo step** consiste nel sentire dove sentiamo, dove somatizziamo quella paura nel corpo. **Il terzo e ultimo step** consiste nel comprendere il linguaggio di quella paura e comprendere cosa quella paura ci sta indicando, qual è l'integrazione che dobbiamo compiere nella nostra vita.

Qual è il potenziale che dobbiamo sviluppare per poter integrare quella paura? In realtà quindi le paure sono degli indicatori che ci mostrano il cammino e la strada che dobbiamo compiere per integrare gli aspetti di noi che dobbiamo ancora sviluppare per poterci evolvere. Perciò, ciò che ti sto dicendo è che ogni paura per quanto terribile possa essere, in realtà, è un seme importante fondamentale per la nostra evoluzione; perciò l'approccio migliore che puoi avere rispetto alla paura è, dopo averla riconosciuta, di non giudicarla.

Comprendi il linguaggio profondo che esprime, che nasconde e integra. **L'esercizio consiste nell'ascolto profondo del tuo corpo.** Quando senti una paura rivivi un momento in cui hai avuto quella paura. Se non riesci a sentirla nel corpo rivivi il momento dell'interrogazione o uno in cui eri bloccato. Prova a ricordare. Il ricordo porta con sé anche le sensazioni psicofisiche. Noterai, se hai gli occhi chiusi, durante il ricordo, mentre stai rivivendo quella paura, che una parte del tuo corpo si farà sentire; si chiuderà la bocca dello stomaco, sentirai il plesso, sentirai una pressione al petto, alle spalle che si



irrigidiscono. Una di queste sensazioni, una in particolare, sarà più intensa delle altre: focalizzati su quella sensazione, su quel tipo di percezione. Appoggia una mano in quella parte del corpo, ad esempio se la zona è quella del plesso, appoggia lentamente una mano su quella zona e semplicemente, senti di stare toccando quella paura, la sensazione, toccando il tuo corpo, di toccare quella paura. Una volta che entri in contatto con quella emozione, semplicemente, fai vibrare mentalmente dentro quella emozione la parola perdono, o anche -mi perdono ti perdono.

Se vuoi essere ancora più efficace, ripeti la formula TANA LIBERA TUTTI o la FORMULA UNO, che troverai spiegata in maniera molto profonda all'interno del [Percorso Completo My Life Design Academy](#).

Continua a fare vibrare questa parola:

*"Perdono, perdono, perdono, perdono, perdono, ti perdono mi perdono, mi perdono ti perdono"* fino a che non senti che il nucleo dell'energia che quella paura contiene, lentamente si scioglie, si scioglie sempre di più. Più vai all'interno, più la ascolterai e più la accetterai e più la farai vibrare in essa la parola perdono, e più ti renderai conto che entrerai in un'esperienza di integrazione, di unità e integrità del tuo essere. Ti renderai conto che quella paura lentamente, è possibile accettarla, ringraziarla, integrarla e soprattutto superarla. [VIDEO 2 >>>](#)



## *IL BALSAMO*

*Gli avvenimenti che viviamo su questo pianeta  
sono creati a partire dal nostro intimo sentire.*

*È lì che dobbiamo guarire.*

*È lì che abbiamo il dovere di essere felici.*

*Lo dobbiamo alle persone che amiamo ma anche  
a quelle che odiamo.*

*Lo dobbiamo a noi stessi e alla vita.*

*La responsabilità verso le generazioni future  
ha inizio da ciò che coltiviamo nel nostro sentire,  
nei pensieri e nelle emozioni.*

*Quando reagisci in preda alla rabbia,  
le tue azioni producono ferite profonde, sia in te  
sia negli altri.*

*Il perdono è il balsamo che le cura.*

*Daniel Lamera*



# My Life Design® Academy

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**

  
MyLifeDesign

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



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

### 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.** [Qui trovi tutti i dettagli >](#)

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.

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 tutti i dettagli >](#)

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

## **ISCRIZIONE CON BONIFICO MY LIFE DESIGN ACADEMY PER ANNUALE O PREMIUM**

**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 scrivici un'email a [info@danielumera.com](mailto:info@danielumera.com) con OGGETTO: ISCRIZIONE ACADEMY, FORM COMPILATO per finalizzare l'iscrizione)

