

Percorso introduttivo *My Life Design Academy*

Sintonizzarsi con la vita

Strumenti di Consapevolezza e Benessere

Giorno 8 - LA CURA DI SÉ

QUATTRO VIDEO E UNA LETTURA SPECIALE

VIDEO 1 - **Il significato della cura di sé**

VIDEO 2 - **Una storia d'amore incondizionato**

VIDEO 3 - **Quella carezza**

VIDEO 4 - **La leggerezza di ritrovare il significato in sé**

🌟 **UNA LETTURA MEDITATIVA SPECIALE >**

MyLifeDesign

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

La cura del sé. Che cos'è la cura del sé? In cosa consiste la cura del sé? Partiamo da queste due parole: cura e sé. La parola sé, non viene riferita semplicemente a un aspetto parziale di noi, a un ego una personalità o all'essere o all'aspetto più profondo e autentico che esiste nell'essere umani, alla natura essenziale che è presente in tutta la Creazione che possiamo riconoscere e celebrare dentro noi stessi. Quando dico cura del sé intendo proprio tutto il nostro essere, prendersi cura dell'aspetto più ombroso più, oscuro e rifiutato di noi stessi e anche di quello più sublime e universale.

Accoglierci completamente, in tutte le manifestazioni. È un concetto inclusivo che prevede Ascolto, Amore, Gratitudine, Accettazione.

Tutte qualità che mancano nello stile di vita moderno mancano dato che è basato sulla fretta, la competizione, la paura, l'autoaffermazione e su violenti impulsi di sopravvivenza. Si tratta invece di entrare in una dimensione completamente differente dove riusciamo a fermarci ad ad ascoltare. Non c'è bisogno di fermare quello che c'è intorno a noi; semplicemente fermiamoci e concediamo a noi stessi..

...di trovare nella vita quello spazio sacro di ascolto attraverso cui possiamo sentire innanzitutto ciò che c'è. Senza nessuna pretesa di cambiarlo di giudicarlo o

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

rifiutarlo. Semplicemente uno spazio di ascolto e di accoglienza.

Una storia d'amore incondizionato

Mi ricordo di quando avevo 9 anni, ero in spiaggia con un piccolo gruppo di amici e feci un gesto molto sgarbato e fuori contesto nei confronti di una ragazzina. Questa ragazza iniziò a correre dicendo che l'avrebbe detto a mia nonna che abitava in quel villaggio. Mi ricordo la vergogna che sperimentai. Iniziai a correre dietro la ragazzina per superarla e arrivare per primo a casa. In effetti ci riuscii, la superai di poco. E quando finii di fare le scale, mia nonna era lì che stava curando i fiori del giardino. Andai verso di lei che vide il mio sguardo colpevole e impaurito al tempo stesso. Poi arrivò la ragazzina che iniziò a gridare: "Sa cosa ha fatto suo nipote?!". In quel momento mia nonna mi abbracciò e mi sussurrò: "Non mi interessa, vieni". Siamo entrati dentro la casa. In quel momento ho sentito, a prescindere dal fatto che fosse giusto o meno proteggermi in quel modo, di essere amato e protetto a prescindere. In quel momento, ricevetti amore e protezione incondizionati.

Sentii che c'era almeno una persona in questa terra che mi avrebbe amato e protetto a prescindere da ciò che avrei fatto.

Questo ebbe due effetti molto profondi nella mia psiche: mi diede la certezza che ci sarebbe stata una presenza e un sostegno costante, qualcuno che mi avrebbe amato a prescindere da quello che avrei fatto,

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

e questo mi diede una sicurezza e un senso di protezione molto grande. Dall'altra parte anche responsabilità: perché se sai che c'è uno una persona o più persone che ti ameranno a prescindere cercherei di non di spingerli ad amarti anche attraverso il dolore. Quel gesto di profonda cura mi responsabilizzò. Allo stesso modo di una nonna e di una madre dovremmo avere cura, protezione, accettazione e ascolto per quella parte di noi che è impaurita, che sta fuggendo dagli errori, che si sente in colpa e che si sente sbagliata. Dovremmo dirle:

"Io per te ci sono, ti ascolto, ti proteggo a prescindere da ciò che tu abbia fatto a prescindere da quanto ti senti sbagliato." Non è più importante ciò che è accaduto. Nella cura dell'essere è importante l'ascolto. Quell'ascolto è protezione, significa esserci per te. A prescindere da tutto.

Quella carezza

Come puoi essere presente per gli altri se non sei capace neanche di essere presente per le tue parti più oscure? è solo in questo modo che quelle parti ricevendo ascolto potranno essere integrate assumendosi la responsabilità e smettere di creare quella sofferenza quel dolore: non la condanna non la punizione ma l'ascolto all'amore. È un processo inclusivo nel quale riportiamo gli aspetti negati, rifiutati e isolati.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

Riportiamo nel cuore del nostro essere quell'amore originale di cui tutti tutti siamo capaci.

La cura dell'essere è proprio questo. Quella gentilezza presente in quella nonna, quella protezione e accettazione presente in una madre. Anche nei confronti degli altri esseri: una mano protesa verso un gatto o il nostro cane che quando rientriamo a casa con amore incondizionato ci accoglie facendoci festa e dimenticando tutte le nostre mancanze.

Rendersi conto quanto più importante sia celebrare la vita attraverso la dolcezza e l'amore che non attraverso il dolore.

La cura dell'essere è uno spazio di gentilezza, uno spazio di ascolto, una carezza che facciamo a noi stessi è uno spazio inclusivo dove torniamo nell'amore originale del nostro essere.

L'unico che dà senso alla nostra vita l'unica cosa che avremo tra le mani quando lasceremo questa terra, perché è il motivo per cui siamo venuti ed è la la ragione per cui ce ne andremo.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

"Perché sento un forte bisogno di restare in silenzio ad ascoltare e sentire l'infinito?"

Perché intimamente intuisci che è attraverso il tuo rapporto con l'infinito che troverai il corretto spazio nella dimensione finita.

Non esiste luogo dove potrai nasconderti o rifugiarti in eterno. Prima o poi ti troverai. Succederà.

Semplicemente, in un modo o nell'altro, succederà.

Perciò non esitare oltre. Non resistere all'inevitabile.

Arrenditi a te stesso.

Ora.. È un silenzio che parla.

E cosa dice?

Che l'Universo intero è presente in ogni suo punto.

Come è possibile?

È l'Amore che lo permette"

Daniel Lumera

MyLifeDesign

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

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

MyLifeDesign

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

- **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

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

Apre 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.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

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.



MyLifeDesign

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

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.

MyLifeDesign

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

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

ISCRIZIONE CON BONIFICO MY LIFE DESIGN ACADEMY

E' possibile iscriversi anche attraverso bonifico se preferisci (per iscriverti attraverso bonifico puoi compilare questo form _https://forms.gle/d8AwzdhbK5WayjgQA_e poi scrivici un'email a info@danielumera.com con OGGETTO: ISCRIZIONE ACADEMY, FORM COMPILATO per finalizzare l'iscrizione)

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore