



12 GIORNI

STRUMENTI DI CONSAPEVOLEZZA E BENESSERE
PERCORSO INTRODUTTIVO GRATUITO
CON DANIEL LUMERA

MyLifeDesign
Academy

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

Giorno 7

RISVEGLIO DELL'ENERGIA VITALE

DAL MODULO "ATTIVAZIONI BIOENERGETICHE"

[VIDEO >>>](#)

MyLifeDesign

Sono sempre rimasto affascinato dalla capacità di alcuni esseri umani di recuperare in tempi brevissimi la propria energia vitale, di rivitalizzarsi intensamente dopo periodi di grande stress. Dopo delle riunioni molto intense, dopo larghi periodi di studio, dopo una degenza e il recupero di una malattia mi ha sempre affascinato la capacità che abbiamo come esseri di ritornare in tempi molto brevi in una condizione in cui ricaricare le pile, in cui sentiamo veramente di avere tanta energia a nostra disposizione.

Una delle persone che mi ha ispirato maggiormente ad approfondire questa linea di ricerca è stato colui che considero uno dei miei mentori e maestri, discepolo diretto di Gandhi: padre Anthony Elenjimittam.

La cosa che mi sorprende maggiormente di questa persona era la sua capacità, da ultranovantenne di tenere delle conferenze serali anche di due ore e mezza e poi di riuscire a ritornare in uno stato di freschezza mentale di presenza e soprattutto di grande capacità di attenzione e creatività. Tutti questi elementi sono tipici di una mente giovane e di una mente che è riuscita a rimanere elastica nel tempo, di un'energia vitale che è capace di rinnovarsi costantemente, di ricaricarsi in tempi molto brevi



e soprattutto, una grande capacità di presenza e di entusiasmo per la vita; quell'entusiasmo tipico dei bambini che non perdono mai la meraviglia per ogni cosa, che vedono tutto, costantemente, come se fosse la prima volta. Ecco, questa persona, questo maestro, questa grande figura culturale e spirituale aveva la capacità di entusiasmarsi costantemente per il miracolo della vita.

Nonostante i 97 anni, i suoi occhi vedevano sempre ogni cosa come se fosse la prima volta e anche si ripeteva gli stessi concetti da trent'anni, il modo in cui li abitava, in cui li viveva e trasmetteva era ricco di freschezza, vita, novità e entusiasmo.

Mi sono sempre chiesto quale fosse il suo segreto, dove avesse sviluppato quell'abilità e capacità di rigenerarsi così intensamente. Sono giunto alla conclusione che siano gli stati di coscienza e particolari tecniche tra cui la meditazione che possono incidere in maniera sostanziale sulla nostra energia vitale permettendoci una qualità di vita, una qualità emozionale, freschezza e di chiarezza mentale sicuramente al di sopra degli standard comuni. Durante l'ultimo periodo della mia vita sto viaggiando moltissimo. Prendo quattro aerei alla settimana e treni. Devo passare da ambienti ospedalieri e da temi come l'accompagnamento al morente e la preparazione degli infermieri, alle carceri, o alla preparazione e alla trasmissione nel campo dell'educazione nelle scuole a contatto



con gli insegnanti e i seminari pubblici. Questi cambi costante di contesto e questi viaggi hanno messo a dura prova la mia mente, il corpo, e la mia energia vitale. Ho provato grande piacere ed entusiasmo nello scoprire come tutte le tecniche di meditazione e di respirazione consapevole che avevo appreso negli anni fossero realmente efficaci, capaci di farmi recuperare anche in 20 minuti un ciclo di sonno di molte ore, riuscendo a rimettere la mia mente in una condizione di freschezza, creatività, ispirazione e intuizione.

Sempre, quando sono in aereo, per tutta la durata del tragitto, entro in uno stato meditativo dove la mia mente sperimenta non solo il silenzio profondo ma anche le onde cerebrali che mi danno la possibilità di rigenerare le mie forze vitali. Di solito mi bastano 20/30 minuti per tornare in uno stato di freschezza e di presenza. Se questo tipo di conoscenza fosse sistematizzato così come è stato fatto nel My Life Design e trasmesso a livello di educazione ma anche di giustizia, di sanità e salute pubblica, sicuramente si potrebbero riscontrare enormi benefici: a livello personale, nella qualità e nello standard della loro vita, dei loro processi interni e nella capacità che hanno poi di cambiare l'ambiente interno: migliorando il loro stato percettivo, cognitivo e i loro stati di coscienza.

Anche a livello relazionale perché migliora tantissimo la maniera che abbiamo di costruire le relazioni perché dona la capacità di trasformarle in occasioni di crescita, in occasioni di pace, di consapevolezza, comprensione di noi stessi e della vita.



Ogni relazione è il riflesso di ciò che siamo in profondità e come tale dovrebbe essere curato a partire da ciò che sentiamo profondamente dentro di noi.

E infine a livello collettivo perché queste tecniche che hanno così tanto beneficio a livello personale influenzano veramente la collettività e la coscienza collettiva; la massa di persone che dovrebbe salire di un'ottava ed elevare il livello di consapevolezza.

In questi anni di ricerca ho appreso che ogni cambiamento di un singolo individuo, anche piccolo, anche relativo a un pensiero o un'attitudine, ecco, ogni piccolo passo in avanti influenza tutto il destino degli esseri umani.



Sono rimasto profondamente colpito da alcune storie che sono eclatanti ma ce ne sono migliaia di queste storie di come personaggi come Mandela o Madre Teresa siano riusciti a trasformare delle occasioni di dolore, delle occasioni in cui la maggior parte le persone avrebbe visto semplicemente aridità e magari si sarebbe arrabbiata con la vita o con Dio, con le circostanze o con gli altri.

Sono riuscite a trasformare quelle situazioni in occasioni per integrare se stessi, per scegliere di amare, e scegliendo di amare, hanno vinto se stessi, andando oltre se stessi e cambiando la struttura del pensiero, delle emozioni e della percezione di se stessi e del mondo. Hanno avuto un impatto enorme su tutto il destino dell'umanità e sulla coscienza milioni di persone. Quindi la responsabilità, che è un pilastro cardine del disegno consapevole della propria vita di My Life Design, diventa non solo responsabilità verso gli altri e la collettività, ma responsabilità innanzitutto verso se stessi e la capacità che abbiamo di sollevare la nostra energia vitale, di migliorare i pensieri e le emozioni: è un atto di responsabilità.

Abbiamo il dovere di stare bene, il dovere di essere felici se vogliamo veramente essere utili agli altri oltre che a noi stessi utili alle persone che amiamo.

Basta pensare che condurre uno stile di vita alterato da un punto di vista alimentare, relazionale mentale ed emozionale, nell'intimità di se stessi, distorto basato su rabbia, rancore, una



cattiva alimentazione delle relazioni tossiche non solo influenza gli standard della nostra vita; se ci ammaliamo, influenza totalmente la qualità della vita delle persone che ci amano e che ci stanno intorno perché dovranno radicalmente cambiare abitudini per poterci accudire per poter realmente pensare a garantirci uno standard di vita sufficientemente dignitoso.

Abbiamo quindi la grande responsabilità di coltivare uno stile di vita sano che parte della nostra energia vitale e dalla capacità che abbiamo di rigenerarla profondamente.

L'energia vitale ha un impatto positivo sulla salute del corpo, su quella emozionale e mentale. Ci sono molte ragioni per sviluppare l'abilità di trasformare, aumentare e rigenerare la propria energia vitale. **La prima, è una ragione di salute fisica-mentale-emozionale. La seconda, è una ragione relazionale** perché la qualità delle nostre relazioni quando abbiamo più energia migliora.

Immagina di essere in riva al mare e di guardare un tramonto bellissimo e di assistere a un miracolo della natura. Ci sono persone che sono capaci di godere di quel tramonto, altre che mentre vedono quella stessa scena sono preoccupate e piene di pensieri; magari parlano al cellulare, perdendosi il miracolo della vita, non presenti nel miracolo della vita.

Questo dipende da tanti fattori, innanzitutto dalla tensione. In secondo luogo dal livello di energia vitale: una persona che ha veramente una carica vitale luminosa importante, forte e potente, è tendenzialmente più qualitativamente presente nelle



situazioni e nelle relazioni. È capace di focalizzarsi meglio sui propri obiettivi e ha più risorse per raggiungerli. Basta pensare che molte persone attraverso il caffè che - secondo me - è un surrogato delle tecniche di respirazione e di meditazione millenarie - si rivitalizzano e trovano più carica per affrontare le cose, sicuramente con più impatto.

Immaginate se riuscissimo in qualsiasi momento del giorno, attraverso delle tecniche specifiche che possano durare anche molto poco alcuni minuti, a sollevare l'asticella sempre di più della nostra energia vitale avendo un impatto sulla chiarezza mentale, sulla frequenza delle nostre emozioni, innalzando ovvero passando da stati di ansia a stati di determinazione a stati emozionali di felicità, leggerezza simpatia, empatia, gioia, amore e di gratitudine.

Immaginate che nell'essere umano sia tutto interconnesso: fisico, emozioni, mente, spirito, energia vitale. Essendo totalmente interconnesso ogni parte è influenzata dalle altre. Quando riusciamo a incidere su una di queste parti influenziamo le altre. Quando solleviamo la qualità dei nostri pensieri, purifichiamo le nostre emozioni, guariamo il nostro corpo, la maggior parte delle volte il sistema si blocca sull'energia vitale. Quando non abbiamo energia vitale ci costa molto di più agire a livello mentale, pensare correttamente, non avere pensieri ossessivi. Quando abbiamo poca energia vitale anche le nostre emozioni tendono a abbassarsi di frequenza, tendiamo a provare rabbia, ansia, stati di rancore di collera. Quando invece riusciamo a riposare e a rigenerarci tutto appare sotto una luce diversa. Immaginiamo ora di avere



la possibilità di produrre quello che normalmente avviene durante un ciclo di sonno normale di sei, sette, otto ore e di avere praticamente quasi lo stesso risultato in tempi molto più brevi utilizzando la respirazione consapevole, un utilizzo corretto dell'energia vitale e la meditazione. Questo influenza profondamente la qualità della tua vita sotto tutti questi punti di vista non solo personale ma anche relazionale, professionale, sociale e collettivo.

Nei prossimi giorni condivideremo una semplice pratica di respirazione consapevole che potrai praticare dove e quando vuoi per alzare il tuo livello di energia vitale. Per approfondire trovi un modulo dedicato e diverse pratiche nel percorso completo Academy di cui trovi sotto tutti i dettagli.

Grazie di essere qui, insieme.

Daniel Lumera



*"Quante persone riescono a scorgere in una crisi
un'opportunità?"*

*"Ogni volta che ci troviamo davanti ad una scelta ricordiamoci
l'antico detto zen che dice:*

<<Quando ti trovi ad un bivio, imboccalo>>

*Nella cultura della consapevolezza è importante comprendere quale
parte di noi sceglie:*

*un bambino che si sente solo, una donna che si sente tradita, un
uomo che si sente impotente...*

o una persona libera, gioiosa e cosciente?"

*Questo è il tempo di creare una nuova autentica esperienza di noi
stessi.*

*Siamo intimamente interconnessi con ogni forma di vita, un unico
organismo vivente che pulsa.*

Abbiamo il dovere di divenire chi siamo autenticamente...

...nel disegno consapevole della nostra vita"

Daniel Lumera


MyLifeDesign

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)

