

# YOGA ESSENCE ACADEMY

Diario di viaggio

Dalla conoscenza di te alla consapevolezza del tuo vero Sé

Vivi una vita autentica

---







Se tu fossi un ingegnere civile e stessi progettando di realizzare un ponte, la prima cosa che ti si chiederebbe di fare è di costruire delle solide e stabili fondamenta.

Il diario di viaggio di Yoga Essence Academy vuole essere uno strumento con cui porre le basi per **una vita più autentica, più consapevole e serena**. Tutti i testi che ti propongo qui corrispondono, in ordine, alle lezioni video del corso online. Con questo percorso di viaggio desidero portare il messaggio che vivere una vita autentica e più consapevole è possibile. Avere tra le mani questo diario vuole dire, per te, avere un'occasione straordinaria per conoscerti a fondo. Voglio aiutarti a lasciare andare il giudizio e la paura che ti legano mentalmente alla condizione terrena in cui vivi, per **liberare il potere creativo della tua anima**. Prima di arrivare a destinazione però ti viene chiesto di incontrare i tuoi lati d'ombra, il tuo buio interiore, conoscerlo, accettarlo e trasformarlo in una preziosa risorsa.

Questo viaggio di conoscenza di sé è stato creato dopo anni di studio e di lavoro su me stessa. Ho messo insieme tutti gli strumenti che ho ritenuto più validi nel mio percorso di ricerca: la pratica **dell'antica disciplina dello yoga**, lo studio dell'**alchimia trasformativa**, della **filosofia Vedanta** e della **psicologia del profondo, archetipica, transpersonale e immaginale**.

Un metodo che nasce dall'aver compreso quanto poco ci conosciamo nel profondo. Dall'aver capito che sei tu, sono io, siamo noi la fonte di tutti i problemi e non il mondo come di solito lo raffiguriamo. Perché il mondo, ciò che viviamo, non è altro che la proiezione di ciò che siamo e **comprendere ciò che siamo vuol dire trasformare il mondo**.

Ogni giorno apriamo gli occhi, e in uno stato di totale inconsapevolezza, camminiamo lungo il percorso della nostra vita. Ma quanto possiamo dire di essere veramente noi a percorrere la strada di questo viaggio?

Gli strumenti che troverai in questo diario ti guideranno a riconnetterti con la tua vera essenza, radicarti, liberare la creatività e sentirti cosciente della realtà in cui vivi.

Ti chiedo, quindi, di utilizzare questo diario **con profondo desiderio di scoperta**, nutrito di volontà, determinazione e leggerezza. Presto la tua vita assumerà una forma completamente nuova. Sarai in grado di vedere la realtà per quella che è, di vivere con meno stress e paura del futuro, eliminando con coraggio schemi e comportamenti inconsci.

Prima di lasciarti però voglio darti qualche consiglio.

Non pensare neanche per un momento che il lavoro su di sé sia qualcosa di estremamente difficile e noioso. **Non si tratta di ottenere alcun risultato immediato**: ciò che ti viene chiesto di fare è solo di restare presente alla tua volontà di conoscenza per più tempo possibile. È importante, inoltre, che tu abbia chiaro che puoi continuare a vivere la tua vita senza dover per forza comprendere ogni singolo evento. Vivere gli eventi senza rifiutarli è già un gran lavoro di risveglio di coscienza. Leggi le mie parole a cuore aperto, cerca di non portare giudizio, di non credere ciecamente a quello che ti dico, ma fai esperienza, interrogati, rifletti, sii presente alle sensazioni che emergono nel tuo corpo riga dopo riga. Ricorda che le emozioni che provi non sono mai dovute a qualcosa che non va bene nel mondo esterno, ma al fatto che sei tu a non riuscire a **cogliere la verità al tuo interno**.

In questi testi, così come in tutti i miei corsi, spesso incontrerai espressioni come "ti viene chiesto", "siamo chiamati a", e altre simili. In questo modo vorrei invitarti a riflettere su come siamo noi a considerarci protagonisti della nostra vita, quando invece è la vita stessa che ci chiama a pensare o vivere una situazione, ci chiede di fidarci di lei.

Al termine di ogni lettura troverai una domanda a cui rispondere e un esercizio da fare prima di passare alla lezione successiva. Le domande ti porteranno alla scoperta di te aiutandoti a rivelare, chiarire e poi agire in base ai tuoi veri desideri. Gli esercizi, invece, sono stati pensati per aiutarti a portare più velocemente presenza nella tua vita, senza farti travolgere inconsapevolmente dagli eventi esterni.

Imparerai a mantenere la concentrazione, a tenere alta la produttività e inizierai a vivere con più compassione, gioia e pace. Proprio come un'aquila che impara a volare, sentirai i tuoi confini espandersi e il tuo potenziale crescere alle stelle con il passare dei giorni. Mentre cercherai di conoscere chi sei, il tuo corpo e la tua mente si purificheranno, e inizierai a lasciare andare tutto ciò che ti trattiene dal riconoscere la tua vera natura.

Se stai cercando il modo di prendere il tuo posto nel mondo e di trasformare il tuo buio in luce, questo diario ti stava aspettando. Se vorrai permettimi di camminare al tuo fianco, usa l'hashtag **#DiarioYEA** sui social e sarà bellissimo leggere le tue riflessioni.

Namasté,

*Pamela*





Il tuo viaggio inizia qui.



**La partenza**

A passo lento



**L'esplorazione**

Diverso e autentico



**La destinazione**

Il nuovo mondo

