

# **Luce per le emozioni. Cofanetto carte con diario**

## **Luce per le emozioni: un viaggio dentro te stesso per ritrovare benessere e serenità**

Luce per le emozioni: vuoi raggiungere la tranquillità e la serenità? La totale pace interiore? Nessun problema, tutti possono! Tutto ciò che serve fare è lasciar andare stress e preoccupazioni della vita quotidiana, e prendersi tempo semplicemente per vivere. Tuttavia, ricorda che trovare la pace interiore è un processo, un modo di vivere un giorno alla volta.

## **Prenditi cura della tua pace**

Calma e ravvivare il tuo spirito. Ferma la mente. Siediti tranquillamente per rilasciare e svuotare la mente da ogni pensiero. Fallo di frequente. Trova un luogo confortevole per rilassarti o fare un pisolino. Essere ben riposati è essenziale per il tuo benessere mentale ed emotivo.

Impara a meditare. La meditazione per la consapevolezza, ti aiuterà a concentrarti sul bene spirituale e sul benessere e può alleviare l'ansia e lo stress che non ti permettono di avere la pace.

## **Liberati dallo stress e dalle**

# preoccupazioni

La pace interiore è più facile da raggiungere quando si semplifica la propria vita e la lista di cose da fare. Cerca di non fare tutto in una volta. Si può fare quello che vuoi, ma non fare tutto in una volta.

Fai con calma. Raggiungere la pace interiore è un processo. Prenditi il tempo per vivere e godere del tuo viaggio personale. Non essere scoraggiato se il processo richiede un po' di tempo. Vi è bellezza nel processo. Specialmente se ti stai riprendendo da un trauma emotivo o mentale, permetti a te stesso di sperimentare il processo di recupero. È possibile raggiungere la pace interiore e vivere una vita di auto aiuto utile a prenderti il tempo per recuperare te stesso pienamente.

## Sviluppare una visione pacifica

Sii paziente. Ricorda che la pace interiore si sviluppa nel tempo. I cambiamenti si verificano nel corso della giornata. Ci saranno momenti in cui ci si sente più tranquilli rispetto ad altri. Ricordati che sei in cambiamento continuo e anche se si cambia sempre, sei una bella persona in ogni momento.

Vivi il momento presente. Pensa solo a ciò che è davanti a te. Pensa di meno al passato o al futuro. Sii pienamente consapevole che ogni momento ti può aiutare a sentirti centrato, calmo e pacifico. Prova una meditazione guidata.

Cercate di non pregiudicare. E' facile lasciare che la negatività trovi spazio nella tua mente per sperimentare situazioni non familiari o paura. Lasciamo da parte i pregiudizi e le aspettative. Resta aperto per sperimentare. Lascia andare la necessità di controllo, ti aiuterà a sentirti in pace con le circostanze imprevedibili della vita.

Sii felice. Prenditi il tempo per fare le cose che ti rendono

felice. Soddisfa i tuoi desideri. Segui il proprio percorso di pace interiore. Cerca l'approccio e il contatto con gli altri. Questo può aiutare a sentirti tranquillo e felice.

Sii orgoglioso di te stesso. Tu sei quello che sei. Sii orgoglioso della tua individualità. Accetta te stesso per quello che sei. L'auto accettazione deve essere incondizionata. Ci meritiamo di amare noi stessi, i punti di forza, come le debolezze e ciò che siamo.

È necessario essere soddisfatti. Cerca di essere felice di dove sei, chi sei e cosa fai. Accetta la vita così com'è e te stesso per quello che sei, ti aiuterà a sentire la tua pace interiore.

Assumiti responsabilità. Correggi i tuoi errori quando possibile. Libera la tua mente. Tutte le persone commettono errori. Per sentire la pace è necessario accettare anche quando si sbaglia.

Sii ottimista. Le tue preoccupazioni possono rimuovere la pace interiore. Concentrati sulle cose positive della vita per mantenere la pace e il controllo.

## **La pace influenza i tuoi rapporti**

Sii discreto. Discutere dei tuoi problemi con gli altri comporta troppo stress. Anche se è sempre un bene condividere con gli altri (perché ti fa sentire tranquillo e libero), non sentirti obbligato a parlare dei tuoi problemi o del tuo percorso, a meno che non lo desideri. Non lasciare che nessuno interferisca con le tue esigenze interiori. Evita i pettegolezzi. Gli amici che vorrebbero parlare degli altri sono tossici per la salute emotiva.

# **Sii gentile e cortese. Questo ravviva anche il tuo cuore**

Contempla la bellezza. Contemplare la bellezza in tutte le persone e in tutte le cose. Osserva il bello degli altri, piuttosto che il brutto, ti aiuterà a sentirti in pace con il mondo.

Goditi lo spirito degli altri. Avere cura degli altri può dare la pace. È anche possibile prendersi cura degli animali, che possono farti sentire apprezzato e amato.

Evita le persone negative. Limita il tempo che passi con le persone che ti fanno sentire male in qualche modo. Ricorda il famoso detto: "Chi ti fa arrabbiare ti domina".

Considera un terapeuta con cui parlare dei tuoi sentimenti interiori. Se vuoi puoi trovare terapeuti poco costosi ovunque. Puoi anche parlare con un qualsiasi amico di cui ti fidi.

# **Non aspettarti apprezzamento da nessuno, tranne che da te stesso**

Ricorda a te stesso che sei un essere umano prezioso che ha molto da offrire agli altri.

# **Sii il tuo tipo di bellezza**

La pace interiore è uno stato della mente. In qualsiasi situazione, in primo luogo ritrovare relax, poi riflettere attentamente e solo dopo agire.

[Scarica l'estratto del cofanetto!](#)

[Scarica il mandala delle emozioni!](#)



Scopri su [il Giardino dei Libri.it](https://www.ilgiardino dei libri.it) ➔