

## RESET ENERGETICO

### 7 esercizi per ripulire la tua energia e ritornare al tuo centro

*Una mini-guida di Alchimia Spirituale by Stefania Bongiovanni*

#### INTRODUZIONE

L'energia si muove. Cambia. Respira.

E, proprio come il corpo, anche il campo energetico ha bisogno di essere purificato, alleggerito e riportato al suo equilibrio naturale.

Questa mini guida nasce per accompagnarti in un piccolo viaggio di liberazione, riequilibrio e centratura.

Sono pratiche semplici, rapide e potenti che puoi usare ogni volta che senti che qualcosa è "troppo", quando l'ambiente ti appesantisce, quando le emozioni non scorrono, o quando vuoi soltanto tornare nella tua **Verità energetica**, quella più autentica.

**Tu sei l'alchimista del tuo destino.** E questa guida è uno degli strumenti che hai a disposizione.

#### 1. RESPIRAZIONE SACRA DI PURIFICAZIONE

Durata: 2 minuti. Come si fa:

1. Chiudi gli occhi e porta una mano sul petto.
2. Inspira dal naso per 4 secondi, immaginando di inspirare luce dorata.
3. Trattieni per 2 secondi.
4. Espira dalla bocca per 6 secondi, lasciando uscire tutto ciò che appesantisce: stanchezza, pensieri, tensioni.
5. Ripeti per 7 cicli.

A cosa serve:

- ripulisce il campo emotivo
- scioglie l'ansia sottile
- porta immediata centratura

Affermazione di ancoraggio: "Con ogni respiro, la mia energia torna a casa."

#### 2. SPAZZOLATURA AURICA

Durata: 1-2 minuti. Come si fa:

1. Con i palmi aperti, "spazza via" l'energia stagnante dai lati del corpo, dalla testa ai piedi.
2. Immagina di rimuovere polvere energetica.
3. Fallo davanti e dietro, come se stessi togliendo un velo.

A cosa serve:

- rimuove attaccamenti sottili
- scioglie residui energetici delle persone incontrate
- dona leggerezza immediata

Affermazione: “La mia aura è libera, limpida e luminosa.”

### **3. CORD-CUTTING DOLCE (TAGLIO DEI CORDONI ENERGETICI)**

Durata: 5 minuti. Come si fa:

1. Siediti con la schiena dritta e respira profondamente.
2. Visualizza di fronte a te la persona o la situazione o luogo/ambiente sociale da cui vuoi distaccarti.
3. Immagina un filo che vi collega al plesso solare.
4. Con gentilezza, taglia il filo con una luce bianca o dorata.
5. Ringrazia e lascia andare.

A cosa serve:

- recidere legami energetici non più utili
- recuperare potere personale
- alleggerire il campo

Affermazione: “Rilascio ciò che non è più mio.”

### **4. RITUALE DEL SALE**

Durata: 10 minuti. Tre modi semplici:

- Bagno: aggiungi una manciata di sale grosso nell’acqua.
- Doccia: passa il sale grosso sulla pelle (delicatamente), poi risciacqua.
- Casa: metti due ciotoline di sale agli angoli della stanza per assorbire energia stagnante.

A cosa serve:

- purificazione profonda
- dissoluzione delle energie pesanti
- rinnovamento dell’aura

Affermazione: “Il mio corpo energetico si rinnova.”

### **5. JOURNALING DI RILASCIO**

Durata: 10 minuti. Rispondi a queste 3 domande potentissime:

1. Che cosa sto trattenendo che non mi appartiene?
2. Da cosa ho bisogno di liberarmi oggi?
3. Quale versione di me sto scegliendo ora?

Poi chiudi il foglio dicendo: “Questa energia è dissolta. Sono libera/o.”

Affermazione: “Mi libero con consapevolezza.”

## **6. VISUALIZZAZIONE DI LUCE DORATA**

Durata: 3 minuti. Come si fa:

1. Visualizza una colonna di luce dorata scendere dall'alto.
2. Immagina che attraversi tutto il tuo corpo.
3. Lasciala sciogliere ogni blocco, nodo o tensione.
4. Alla fine immagina di essere completamente avvolta di luce.

A cosa serve:

- riallineamento energetico
- dissoluzione delle ombre sottili
- ricarica del tuo campo

Affermazione: “Io sono luce che si rinnova.”

## **7. RITORNO AL CENTRO (MEDITAZIONE DI 1 MINUTO)**

Durata: 1 minuto. Come si fa:

1. Mani sul cuore.
2. Respira lentamente 3 volte.
3. Dì mentalmente:
  - “Io sono qui.”
  - “Io sono presente.”
  - “Io sono al centro.”

A cosa serve:

- chiudere un rituale
- richiamare la tua energia
- rientrare nel tuo potere personale

Affermazione finale: “La mia energia è mia. E io sono intera/o.”

## **CONCLUSIONE**

Usa questi esercizi ogni volta che senti il bisogno di ritrovare equilibrio, leggerezza e chiarezza.

Ricorda che il tuo campo energetico risponde sempre alla tua intenzione.

Tu sei l'alchimista.

Tu trasformi.

Tu crei la tua realtà.

Tanto amore e tanta luce,

Stefy di Alchimia Spirituale