

Lucia BIANCHI

Come proteggersi dalle Energie Negative

di persone e di ambienti



BIA_n_CHI
Corsi Zen



Come proteggersi dalle Energie Negative

Di persone e di ambienti



Nota: Queste pagine contengono principalmente le opinioni e le idee della sua autrice. Il contenuto è offerto a fini informativi e non è da considerarsi, in alcun caso, un sostituto di un parere medico o di un qualsiasi altro consiglio professionale di salute, di un'analisi, di una diagnosi o di un trattamento. Si raccomanda di consultare il proprio medico o un altro professionista competente di salute riguardo ad una particolare condizione medica.

Continuando a leggere queste pagine, il lettore dichiara tacitamente di aver letto, di aver compreso e di aver accettato questa Clausola di Esclusione di ogni Responsabilità di Lucia Bianchi.. Grazie.

Sei pronta per la tua giornata, esci, incontri una conoscente che ti parla delle sue sventure e preoccupazioni e di tutto quello che non va nella sua vita. La saluti e improvvisamente ti ritrovi giù di morale, a livello delle soles delle scarpe?!

Oppure ti prepari e sei solare e gioiosa fino al momento in cui ti ricordi che è lunedì, che vai a lavorare e che per ben 5 giorni dovrai sopportare l'energia del luogo di lavoro e quella dei colleghi, in tutte le sue forme e sotto-forme?!

- ✓ Hai voglia ad essere la persona più solare, gioiosa, ottimista, positiva della Terra, ma ti ritrovi comunque con una patina di energia indesiderata che si attacca come un chewing-gum sul tuo bio campo energetico e, volente o nolente, te la porti in giro. Non solo opacizza la tua energia ma te ne risucchia e finisce anche con attirarne dell'altra della stessa bassa frequenza, in virtù della legge d'attrazione universale.
- ✓ A maggior ragione, se possiedi una certa propensione empatica, cioè una facilità a captare ed a sentire come proprie le emozioni degli altri o se sei una persona con un'elevata sensibilità o intuizione vibrazionale che riesce a leggere ed a intuire le emozioni quando è con gli altri...

Rimani sintonizzata, in queste pagine ti suggerisco delle idee per attuare la protezione energetica del tuo benessere quotidiano.

Adesso, pensa a quanto sarebbe bello incontrare sempre la stessa conoscente o aver a che fare con gli stessi colleghi d'ufficio di prima, ma rimanere imperturbata agli effetti delle loro consapevoli o inconsapevoli trasmissioni ed onde tossiche, che scivolano via senza trovare punti d'ancoraggio sul tuo bio campo energetico.

Con il sorriso al cuore, volti i tacchi e continui per la tua strada e... Cordiali Saluti!



Cosa aspettarsi dalla lettura di queste pagine?

- 1) Un contenuto informativo per invitare la tua mente a riflettere sulla tua energia vitale**
- 2) Alcuni esercizi per aprire la tua immaginazione e intuizione al mondo energetico.**

Scegli il punto d'ispirazione che più ti parla, che più senti efficace per te anche a seconda del tuo modo di essere.

Il contenuto mi è stato ispirato dopo aver seguito decine e decine di corsi, in diverse discipline a partire dal mio caro Feng Shui alla Meditazione, Reiki, Yoga, Energy Medicine, Fashion Feng Shui, Emotional Freedom Tapping,...

Il mio vissuto personale e professionale mi ha insegnato che non è certo facendosi carico dell'energia di bassa frequenza degli altri che li aiuti a vivere meglio!

Anzi, **proprio per aiutare al massimo gli altri, è importante preservare e migliorare la qualità del proprio bagaglio energetico.**

- Certo si tratta di tecniche "scorciatoie" che ti possono comunque aprire e ispirare una direzione da seguire e farti venire un'idea su

come meglio impostare la tua personale risposta energetica alle vibrazioni negative che percepisci nel tuo ambiente.

Fosse solo anche prendere coscienza del fatto che **sei responsabile e risposta-abile per la tua energia,** è già un buon grande primo passo!



Riconoscere la provenienza delle energie indesiderate

Prima impari a riconoscere la bassa qualità dell'energia nell'ambiente attorno a te o nelle persone, e la sua modalità d'azione su di te, che può essere anche ripetitiva, e prima riesci a vederla arrivare, ad anticiparla ed a proteggerti per non farti prendere al laccio.

Le persone tossiche, ad esempio: *Persone sempre depresse, ansiose, rabbiose, critiche... Anche se non hanno l'intenzione di farti del male, sono talmente abituate a portarsi sempre appresso i loro problemi ed a dividerli con gli altri, che, automaticamente, generano scariche di negatività passiva che si diffondono attraverso tutto quello che dicono e che fanno.*

Spetta a te riconoscerle e, cordialmente, evitarle, se non riescono o non vogliono cambiare la natura della loro energia.

Gli ambienti tossici: *tutti quei luoghi dove non solo non ti senti per nulla a tuo agio ma che ti fanno star male e, fisicamente, il tuo corpo te lo segnala. Intuisci naturalmente che non ti vanno bene energeticamente. Se sei comunque chiamata ad andarci, ti puoi preparare e proteggerti:*

Un modo efficace è di stabilire l'intenzione di **abbreviare la tua permanenza in tal luogo**, riducendo così il tempo di esposizione a della negatività che finirebbe, altrimenti, per intaccarti.

Incomincia a far caso alle abitudini:

A volte le energie di bassa frequenza come odio, invidia, rabbia, cattiveria, gelosia, disperazione... si nascondono così bene nella routine della quotidianità.

Sanno essere maligne perché si insinuano dietro quelle apparenti cordialità, le tue e quelle delle persone attorno a te, che non diresti, a priori, che siano pericolose per il tuo equilibrio. Eppure ti senti risucchiare in modo quasi indolore, a volte, fino a quando è troppo tardi! Hanno fatto man bassa della tua energia!



Importante è fare la distinzione tra le tue energie e quelle degli altri!

Quando percepisci che il tuo livello di energia si sta abbassando, che qualcosa dentro di te non va come dovrebbe, fermati un attimo, che sia anche solo il tempo di una profonda inspirazione ed espirazione, fatta con coscienza, o il tempo di una meditazione lampo.

- Connetterti con la tua pace interiore e calma ti permette di vedere le cose sotto un'altra prospettiva.

- Adesso, domandati:

- “Di chi è l’origine di questa energia tossica in me? È mia oppure non mi appartiene, è degli altri?”

- A ciascuno la propria... beh, quasi!

- *In realtà, tieni presente che, come ben insegna il Feng Shui, viviamo **tutti interconnessi energeticamente** l'uno all'altro ed anche con le cose nell'ambiente in cui viviamo o lavoriamo.*
- *Inoltre le energie, per loro natura, sono **sempre in movimento**, viaggiano in questo universo spazio/tempo, quindi non si tratta certo di bloccarle, dividerle o separarle con una vivisezione, ma piuttosto di imparare a*

+ lasciarle scorrere via nel modo più armonioso possibile

E questo è già un bel segreto! - Di pulcinella, mi dirai. Certo, ma purtroppo si dimentica presto. Sembra facile a dirsi, ma poi è un po' più complicato a farsi. Perché?

- **Perché quello che viene più istintivo è opporre resistenza o lottare contro:** questa postura non va assolutamente bene energeticamente perché ti contrae (il tuo corpo ti avverte di ciò, ascoltalò), ti trascina giù, nel regno della bassa vibrazione con tutte le sue svariate espressioni e non fa altro che favorire, attrarre ancor più di tale energia tossica, fino a riuscire a penetrare tutti gli strati ed attaccarti dentro.



Appena capisci che l'origine di tale energia proviene dagli altri, prima di metterci anche il tuo zampino con mille paranoie mentali, rimuginandoci sopra, parlandone, lasciandoti prendere al laccio e interiorizzando tale energia facendotela propria...

➤ **Riconoscila subito, Dì a te stessa che non ti appartiene, Liberatene subito!**

Come??

Ti invito a provare subito **il mio metodo "3R"**
"Ringrazio, Rilascio e Rimetto al mittente":

"No, grazie. Questa energia non la riconosco come mia, non mi appartiene, la ritorno gentilmente al mittente o a madre Terra."

➤ Puoi accompagnare tale affermazione (a dirti nella tua testa o a voce alta) con del movimento fisico del corpo oppure immaginare di scaricare a terra tale energia negativa, con amore e compassione, dove sarà trasformata e rigenerata:

1. Un Respiro profondo e cosciente
2. Qualche movimento di "Shake off" del corpo per scrollartela di dosso
3. Dirigerla verso Terra. "Addio e Buon Proseguimento!"
4. E poi, continua subito con la tua vita, gira pagina, cambia aria, vai avanti e non rimuginare nella tua testa, parlandotene in negativo... Hop, invita subito pensieri felici nella tua mente e con essi alte frequenze vibrazionali.

Breaking News: Attention please!!

Le energie indesiderate arrivano anche da mittenti che sono nella sfera della famiglia e delle amicizie:

✓ *Eh, sì! dalle persone care, che ami, a cui vuoi bene, a cui vuoi portare soccorso quando stanno male, per alleviare la loro sofferenza.*

A volte sono loro l'origine di partenza del risucchio di energie positive e di quel senso di spossatezza e di sfinimento energetico che ti senti addosso la sera, quando ti ritrovi sola con te stessa, sfinita sul divano a domandarti dove siano mai finite tutte le tue energie.



Non importa se queste persone sono vicine fisicamente o lontane, dall'altra parte del mondo e le hai magari solo "sentite" al telefono.

✓ *Ricordi? Le energie viaggiano ovunque ed in un battibaleno.*

Tutto quello che fai per le persone care è fatto con amore, con l'intenzione di aiutarle a stare bene. Ed è normale che sia così.

- Se ti fermi un attimo, però, capisci che per dare devi anche avere quindi, se vuoi continuare a dare il meglio di te alle persone care per aiutarle in un momento di bisogno, devi anche saper proteggere la tua riserva di energie. Se non lo fai, rischi di consumarla tutta e poi di non essere più in grado di darne ancora; esaurita, non potrai aiutare più nessuno.
- **Capisci l'importanza di darti il permesso di prendere cura della tua energia per il tuo bene e per quello delle persone che ami?!** Non sentirti colpevole della tua forza energetica positiva, anzi sappi che è un dono naturale che ti permette di aiutare gli altri nella misura in cui ti prendi, prima, cura di te stessa.

Ma allora... Come prendersi cura della propria energia e preservarla?

Premessa importante: Tutte le tecniche energetiche presuppongono di portarsi in una posizione di ripiego su sé stessa, di centratura, spostando la propria consapevolezza, attraverso la respirazione, dentro. Solo da tale spazio interno puoi partire in esplorazione.

Se questi concetti sono nuovi per te, **sii paziente con te stessa, datti un po' di tempo perché solo la pratica ti permette di vederne i risultati.**

In generale, ti consiglio di provare varie tecniche energetiche prima di fare una scelta. Quando ne senti il bisogno, in una certa occasione, adottane una, provala. Soprattutto se sei debuttante in materia, magari la prima volta, non ti riuscirà al 100% ma ti assicuro che qualcosa inizierà comunque a muoversi in te, pian piano.



1°) Stabilire i Confini

Se non puoi far a meno di evitare persone e ambienti il cui effetto non è esattamente il massimo per il tuo livello energetico, allora è importante fissare bene i tuoi confini.

A maggior ragione quando sei in presenza di veri e propri “vampiri d’energia”, che si nutrono della tua energia.

- Questi li riconosci perché hanno un vero e proprio bisogno dell’energia positiva degli altri per ricaricarsi ed in seguito la trasformano in energia negativa che scaricano attorno a loro.
- Ovviamente, questa categoria di persone è da tenere fuori, lontano il più possibile, in quanto possono anche provocare dei malesseri psico-fisici di varia natura.

Dr. Christiane Northrup nel suo libro “I Vampiri di energia. Come evitare le relazioni che ti consumano e riacquistare salute e potere” parla ampiamente di tale tematica.

Il modo più secco ed efficace per fissare i confini è dire un grande e deciso “NO!” a tutte quelle persone e situazioni, potenzialmente pericolose per il tuo equilibrio.

Se non ci riesci naturalmente, puoi lavorarci sopra,

- sforzandoti ogni volta di prendere tempo con le tue risposte, iniziando oggi stesso con un timido “NON SO, NON POSSO, TI FARO SAPERE...”
- oppure cambiare subito argomento e spostare i paletti dei confini un pochino di più, per arrivare ad allontanarli definitivamente.

Per darti coraggio e fiducia, usa la tua immaginazione e la tecnica della visualizzazione ti può accompagnare in questo processo.

Visualizzazione della tua Protezione: Costruzione di una grande bolla di energia, tutto intorno a te.



Utilizza la tua immaginazione per sceglierne il colore, la forma, lo spessore, la consistenza... è tua, falla come ti piace!

Visualizzati al suo centro, dentro tale bolla, che ti protegge energeticamente mentre esprimi la tua intenzione.

- La sua funzione è fare da schermo e da filtro. Lascia passare solo le energie positive e rinvia automaticamente indietro quelle negative, delle persone che non ti vanno.
- Noterai anche un certo effetto positivo sul modo in cui ti muovi nel mondo... non sfiorerai più le pareti per nasconderti, per scomparire, perché ti sentirai più protetta e sicura di te per uscire allo scoperto.



Ti propongo una visualizzazione alternativa alla bolla di energia:

“La donna specchio”

Chi è?

- Sei tu! in una specie di combinazione integrale stile Wonder Woman ma fatta di specchi! Ti sentirai come l'eroina di un film, la guardiana e la salvatrice del tuo bio campo energetico!
- *Il potere degli specchi è noto, e non solo in Feng Shui, per la loro proprietà di riflettere, di rimandare indietro, al mittente, le onde negative che ci sbattono contro.*

Per la protezione del campo energetico della tua casa ti consiglio proprio l'uso di speciali specchietti Feng Shui, concavi o convessi. Non solo proteggono da una cattiva circolazione di energie dovute a sfortunate posizioni della casa, ma sono anche usati per rinviare le onde elettromagnetiche delle fin troppo numerose antenne della moderna telecomunicazione. Chiedi consiglio ad un Consulente Feng Shui su come utilizzarli.

2°) Affermazioni giornaliere di Protezione

Se appartieni alle persone di tipo uditivo, la tua miglior forma di comunicazione passa attraverso tutto quello che senti con le “orecchie” del cuore e dell'anima.

- La tua Voce esterna ed interna è la tua alleata principale per comunicare con il tuo Io più profondo e per rafforzare il tuo senso di protezione e sentirti più sicura.

Ti sorprendi a parlarti nei vari momenti della giornata?

Allora sarai a tuo agio, nel ripeterti a voce alta, di preferenza, o nella tua testa, delle affermazioni positive sulla tua energia.

Louise Hay ha ben dimostrato con il suo lavoro l'efficacia ed il potere di tali affermazioni, oltre al lavoro su sé stessi di fronte allo specchio. (un suo libro: “Affermazioni quotidiane, con la tecnica dello specchio”)



Ti invito ad inventarti o a riformulare le tue affermazioni personali di protezione, da ripeterti nel momento del bisogno, a partire da questi esempi:

- “Chiamo la mia energia a formare una bolla di protezione tutto intorno a me. Sono al sicuro al suo interno. Sono protetta.”
- “Sono al sicuro, sono protetta dalla mia energia vitale”
- “L’energia universale mi sostiene, mi circonda e mi protegge, per il mio massimo bene”
- “Attraggo solo onde positive per il mio benessere. Ringrazio, Rilascio e Restituisco al mittente tutte le altre”

Perché non usare la tecnica di visualizzazione e di affermazione, abbinate insieme? Efficacia raddoppiata.

In alternativa puoi anche usare le affermazioni positive in combinazione con la seguente tecnica energetica:

3°) Tracciato e Chiusura del Meridiano Centrale

Questa tecnica, presa in prestito dalla disciplina Energy Medecine, consiste nel rafforzare il Meridiano Centrale, tracciando il suo percorso e chiudendolo alle influenze negative esterne, conservando le energie positive al suo interno.

Come funziona?

Innanzitutto, ti invito a **tracciare il Meridiano Centrale:**

- Inspirando, con il palmo delle mani sul corpo, si percorre la linea mediana davanti, che scorre a partire dalla zona pelvica, in su, passando dall’ombelico, su fino al collo e al mento, fino al labbro inferiore, dove c’è il punto di uscita dell’energia di questo meridiano e si espira.
- Nel momento dell’espirazione, al labbro inferiore, si fa un piccolo movimento con le dita, come se volessi chiudere un lucchetto o una cerniera lampo e buttare via la chiave. (vedi foto)



Cosa ci chiudi dentro?

- Tutte le affermazioni positive legate al tuo essere ed alla tua energia, mentre chiudi fuori tutte le energie negative del mondo esterno che non ti appartengono. È bene quindi se accompagni il gesto del tracciato del Meridiano Centrale con le tue affermazioni positive, viste precedentemente, per rafforzare il tuo io e la tua energia.

Questo canale, il Meridiano Centrale, di energia yin è il più sensibile dei 14 meridiani energetici, che scorrono nel corpo, a captare ed a interiorizzare le influenze, opinioni e energie del mondo esterno. Rafforzalo quanto puoi, tracciando il suo percorso. Ti sentirai più sicura di te stessa, più centrata e protetta e di conseguenza ti muoverai nel mondo con una migliore attitudine.



4°) Mantra di Protezione in Movimento

Se sei un tipo piuttosto dinamico, amante del movimento, allora ho una bella notizia: **l'esercizio fisico regolare fa bene anche alla qualità della tua energia!**

*Ti senti bene e forte fisicamente e mentalmente, sei più presente, fiduciosa e positiva.
La conseguenza?*

Le energie negative che ti circondano fanno più fatica a prendere radici in te.

Per la tua protezione energetica, la meditazione potrebbe non risultare tra le tue pratiche preferite, giusto?

Niente di meglio allora che adottare un "Mantra in action", in una sequenza di affermazioni e di movimenti, magari anche a tempo di musica... Pronta?

.....
1) Allora "Shake off": lasciati andare con le mani ed il corpo in movimenti di shake off: "Rilascio e faccio scorrere via"

2) Rotazioni delle braccia di fronte a te, formando come delle palle di energia, e tutto interno a te: "Creo Energia di protezione intorno a me"

3) Unisci i palmi delle mani e poi metti una mano sul cuore e con l'altra fai dei picchiettamenti (tapping) al terzo occhio, tra le due sopracciglia: "Mi connetto con il mio potere e la mia forza vitale"

4) Fai dei twists, stile pugile, con il busto e con le braccia: "Sono più forte di quello che penso di essere"

Hai così dinamizzato le tue parole e la tua energia.

A volte, nei momenti critici, in cui la tua energia potrebbe facilmente passare in negativo, è semplicemente questo di cui hai bisogno per allontanare le ombre oscure e permettere un'inversione o cambiamento istantaneo di energia.

Surfeggia su quest'onda, non ti fermare e... via col vento!

5°) Prendi l'ascensore contro gli scoppi d'ira

Quando ti trovi di fronte a persone che iniziano a sfogare la loro ira o rabbia ingiustificata su di te, che magari non hai niente a che vedere con la situazione e che non hai nulla da dire in proposito, **la protezione istantanea che puoi mettere in atto è prendere l'ascensore e cambiare piano.**

Certo anche fisicamente, se puoi. Lasciare tali persone da sole nel loro brodo per un po' le fa calmare. Qui intendo dire come protezione energetica:



- Immagina di essere in un ascensore le cui porte si chiudono, automaticamente e improvvisamente, in faccia all'ira della persona. Immagina di salire con il tuo ascensore ai piani superiori dove arrivano solo energie di alte vibrazioni. La persona rimane al suo piano, anzi metaforicamente, continuerà a scendere giù, ai piani di basse vibrazioni.
- Non sarete più energeticamente alla stessa frequenza. Non avendo presa su di te, cercherà di prendersela con un'altra persona che è al suo piano.

6°) Protezione di un luogo

Se in ufficio hai la sensazione di lavorare sotto una cappa generale di pesanti energie stagnanti o negative, **alcuni rimedi Feng Shui possono aiutare l'ambiente.**

- ✓ Dove possibile, l'introduzione di piante o di quadri o altre forme d'arte, o anche certi colori, il tutto scelto con la giusta intenzione, può far del bene a tutti i colleghi, grazie all'inserimento di nuove frequenze vibratorie di miglior qualità.
- ✓ Se riesci anche a spostare la tua scrivania, in modo da evitare di dare le spalle alla porta ed alla circolazione generale dei passanti e dell'energia, ne trarrai certo vantaggio. Si chiama posizione di "Power Position", non per niente!



Inoltre, puoi procedere a **proteggere il confine energetico della tua scrivania usando anche degli oggetti simbolici, a te cari.**

Scegli un oggetto che ami, che ti trasmetta una bella vibrazione, come un cristallo o una pietra semipreziosa, per esempio, o qualsiasi altro oggetto a te caro che ti parli, ben **FORTE E CHIARO**, solo di gioia, amore, serenità e pace.



- ✓ Caricalo con la tua energia personale, con il tuo amore, tenendolo stretto al cuore. Esprimi la tua intenzione di protezione della tua energia in ufficio.
- ✓ Sistemalo in modo che ti sia sempre visibile sulla scrivania o, se ciò non fosse possibile, lo puoi tenere su di te o in borsa.
- ✓ La sua azione ti riconforto, di sostegno e di protezione è immediata. Solo guardandolo ti riempirà il cuore di belle vibrazioni e queste si espandono tutte intorno a te, fungendo da schermo di protezione verso le energie negative delle persone attorno.
- ✓ Nota che il suo potere energetico diminuisce nel tempo, quindi è bene provvedere alla sua ricarica periodicamente.
- ✓ Nel caso di un cristallo, puoi anche appenderlo ad una finestra dove batte il sole, di preferenza. L'effetto di riflessione e di scomposizione dei raggi solari è magico ed è capace, da solo, di elevare la frequenza delle energie presenti... l'arcobaleno fa sempre sognare, grandi e piccini!



Queste sono solo alcune tecniche di base, alcune anche simpatiche e divertenti, per iniziare a mettere in atto un cambiamento energetico. Sappi che non sei obbligata a subire passivamente le energie negative delle persone attorno a te, ma non aspettare che siano gli altri a cambiare per te, non lo faranno.

Spetta solo a te prendere l'iniziativa e la responsabilità di agire per proteggere le tue belle energie.

Se quanto hai letto, ti è stato utile, fosse solo anche per un istante, una parola o un'immagine... ha già operato un'azione in te!



Allora immagina cosa possa voler significare risvegliare il tuo potenziale energetico per il tuo benessere quotidiano: adottare una postura energetica centrata, allineata con chi tu sei, sentirsi sicura e protetta, ti aiuta a vivere al meglio e al massimo il momento presente ed a prendere decisioni migliori per la tua vita.

Grazie e a Presto!

CLAUSOLA DI ESCLUSIONE DI OGNI RESPONSABILITA'

Questo ebook è soggetto alla tacita accettazione delle seguenti condizioni e dell'esclusione di ogni responsabilità da parte della sua autrice..

Questo ebook contiene principalmente le opinioni e le idee del suo autore. Il contenuto è offerto a fini informativi e non è da considerarsi, in alcun caso, un sostituto di un parere medico o di un qualsiasi altro consiglio professionale di salute, di un'analisi, di una diagnosi o di un trattamento. Si raccomanda di consultare il proprio medico o un altro professionista competente di salute riguardo ad una particolare condizione medica di salute e per eventuali domande e consigli personalizzati, prima di adottare il contenuto dell'ebook e qualsiasi suggerimento, consiglio, esercizio fisico, gesto, auto-pressione o auto-picchettamento presentato.

Lucia BIANCHI dichiara di non riconoscere alcuna responsabilità né personale né professionale legata ad eventuali rischi, pericoli o danni, materiali e immateriali, di qualsiasi natura essi siano, personali o di salute, incorsi direttamente o indirettamente come conseguenza dell'uso o dell'applicazione del contenuto informativo.

Continuando a leggere questo ebook, il lettore dichiara di aver compreso e di accettare tacitamente tale Clausola di Esclusione di ogni Responsabilità.



2021 Tutti i diritti sono riservati. Vietata la riproduzione senza accordo dell'autore.