

Benvenuti Esseri Creativi, ho preparato questa pagina per tutte le persone che negli anni si sono rivolte a me per chiedermi un aiuto, che si sentono perse e non vedono neanche uno spiraglio di luce.

” Che cosa posso fare? Che cosa puoi fare tu per me? Vedo tutto nero, mi sembra di non avere speranza. E’ come se fossi destinat* a rimanere così per sempre. “

Questa purtroppo è una delle frasi più frequenti che leggo nelle mail che ricevo.

Premetto che anche io come tutti vivo dei momenti difficili, a volte molto duri, soprattutto a livello mentale e non è sempre facile neanche per me trovare la forza di uscirne.

Ma prima o poi trovo il coraggio di prendere una strada, quella strada che mi ha letteralmente salvato diverse volte: la gratitudine consapevole. Per evitare che venga scambiata per un semplice atto di gentilezza, ho chiamato questa pratica ” gratitudine alchemica “, anche per il suo grande potere di trasformazione.

Cos’è questa pagina

Con questa guida voglio mettervi a disposizione alcuni esercizi di gratitudine, per darvi uno strumento validissimo che vi aiuti a ritrovare la magia nella vostra vita –sono felice di dirvi che è tornato in vendita il libro cartaceo ” The Magic ” di Rhonda Byrne, perchè questa guida è stata ispirata da quel libro, che secondo me è incredibile.

Più sotto trovate un indice degli argomenti di questa guida e tutte le informazioni di cui avete bisogno per dare il via alla vostra trasformazione, quindi vi consigli di leggere tutti i paragrafi possibilmente senza saltarli.

Ovviamente la guida non è esaustiva, infatti servirebbero pagine e pagine per descrivere la pratica nei dettagli, ma questo è comunque un buon inizio che rappresenta la volontà di condividere “solo” la mia esperienza personale.

Non voglio passare un messaggio illusorio e falso, infatti ribadisco che qui scriverò semplicemente parte della mia esperienza personale, senza la presunzione di convincervi che vi sto proponendo qualcosa di miracoloso. Per quel che mi riguarda, questa è una delle tecniche che mi ha aiutato maggiormente a vedere dei cambiamenti nella mia realtà. Non è detto assolutamente che sia così anche per voi, ma se volete potete sperimentare.

Pagina soggetta a possibili aggiornamenti, consiglio di visionarla periodicamente

Cosa troverete in questa piccola guida

Vi lascio l'indice di questa pagina:

- cos'è la gratitudine alchemica
- chiarimenti iniziali, che chiedo a tutti di leggere con attenzione
- cosa può servirvi
- esercizi di base
- pratiche più avanzate + pratica aggiuntiva
- Considerazioni, approfondimenti e consigli **importanti** per la vostra pratica
- alcune affermazioni utili da ripetere durante le vostre giornate

Che cos'è la gratitudine alchemica

La gratitudine alchemica è una vera e propria tecnica olistica e spirituale di crescita interiore. E' un percorso personale che ci aiuta a cambiare letteralmente la nostra vita in meglio, partendo dalla nostra interiorità.

Il percorso è abbastanza soggettivo, ma le tecniche proposte sono adatte a tutti, anche perchè non si tratta di psicoterapia.

Praticare la gratitudine alchemica significa impegnarsi in una serie di esercizi giornalieri, che possono essere scritti, fatti mentalmente o attraverso anche dei gesti con il corpo. E' una pratica molto semplice che

ha lo scopo di allenare la gratitudine come se fosse un muscolo. Sarà questo allenamento a mettervi in uno stato sempre più positivo e aperto a ricevere dalla vita i doni più o meno significativi che vi stanno già aspettando.

Se siete pronti per una graduale trasformazione interiore ed esteriore, vorrei che vi prepariate a lasciarvi guidare dalle informazioni e dagli esercizi che seguiranno qui sotto.

Chiarimenti iniziali

Ci sono dei chiarimenti che desidero fare fin da ora, così poi possiamo partire al meglio con il percorso.

- Praticate con amore soprattutto per voi stessi e la vostra vita, senza aspettative, senza focalizzarvi ossessivamente su un risultato.



D'accordo? Perchè l'ottenimento di qualcosa dipende da diversi elementi, in primis le vostre convinzioni inconsce, di cui non siete consapevoli come è normale che sia.

- Procedete anche con pazienza verso voi stessi: la gratitudine va allenata, è normale faticare a sentirla ai primi esercizi.
- In alcuni casi è difficile persino sentire di meritare uno stato interiore di gratitudine, perchè può capitare di essere inondati dai sensi di colpa in alcuni momenti della vita. Se ve la sentite persistete, altrimenti riprenderete quando starete meglio, preferibilmente dopo avere chiesto aiuto ad uno psicologo. Questo consiglio ve lo condivido davvero come esperienza personale. Ascoltatevi sempre, voi sapete cosa è meglio per voi.
- Questa piccola guida **non** si vuole sostituire alle cure mediche e ai percorsi psicologici, sebbene la gratitudine sia un possibile strumento **di supporto** personale, che può semplicemente affiancare con delicatezza la medicina convenzionale. Non è questa guida che risolverà eventuali problemi psichici o fisici.
- Io non ho responsabilità riguardo le informazioni che leggerete qui, riguardo l'uso che farete di questa mini-guida e nemmeno riguardo

eventuali cambiamenti su ogni livello che noterete dopo averla letta. Questa pagina è solo a scopo informativo e non garantisce risultati.



- In ultimo, gratuito non significa di poco valore non date per scontato quello che trovate qui, anche se potreste trovare alcune cose troppo semplici, perchè sono proprio quelle cose che vi fanno avanzare giorno dopo giorno...ma solo se vengono praticate davvero.

Buona lettura, buona trasformazione e buon percorso!

Che questi esercizi possano farvi sentire l' amore della vita verso di voi.

Federica

www.federicafranzoni.it

Cosa può servirvi

Durante il percorso potreste avere bisogno di alcune cose:

- un quaderno e una biro, per fare gli esercizi scritti
- un unico oggetto da tenere in mano, come un sasso o un cristallo, che userete per l' esercizio serale
- e non meno importanti...determinazione, costanza e apertura mentale

3...2...1...Via!

Esercizi base

Suggerimenti

Quando arriverà il momento di sentire la gratitudine durante i vari esercizi, è consigliabile appoggiare le mani sul cuore, sorridere e respirare lentamente, immaginando che l' energia di gratitudine venga emanata dal chakra del cuore. Questo vi aiuterà a sentire la gratitudine

con maggiore facilità. Se all' inizio avete difficoltà a sentire la gratitudine è normale, dovete allenarvi.

La raccomandazione che vi faccio è di partire proprio da questi esercizi basilari senza saltare a quelli più avanzati, affinché possiate vedere in futuro i risultati migliori. Gli esercizi di base vi permettono di mettere delle solide fondamenta alla vostra felicità, per l' arrivo dei miracoli (il loro arrivo

o riconoscimento? )

Istruzioni – Qui sotto troverete gli esercizi divisi per giornata: abbiate cura di aggiungere gli esercizi precedenti agli esercizi del giorno.

Ecco alcune pratiche semplici ma importantissime che potete attuare fin da subito:

Giorno 1:

- Appena alzati dal letto, scrivete 10 cose per cui potete essere grati, con la motivazione. Poi rileggete la lista sentendo più gratitudine che puoi. – La lista dovrà contenere motivi sempre diversi, questo è importantissimo, e l' esercizio è pensato per essere svolto in forma scritta, non solo a mente.

Giorno 2:

- Esercizio precedente
- + Prima di mettervi a letto, prendete un oggetto scelto precedentemente (come un cristallo o un sasso), poi stringendolo tra le mani pensate alla cosa più bella che vi è successa durante la giornata e ringraziate.

Giorno 3:

- Esercizi precedenti

- + Quando siete in macchina per andare al lavoro o quando esci di casa, immaginate di cospargere ogni persona o macchina di polvere magica dorata, dicendo " ti benedico, grazie ". (Grazie lo diciamo perchè quelle persone stanno incrociando il nostro cammino nella vita come esseri umani e divini).

Giorno 4:

- Esercizi precedenti
- + Impegnatevi a fare almeno 100 passi dicendo " grazie ", immaginando che ogni passo lasci una scia di polvere magica dorata.

Una volta arrivati al giorno 4, mantenete fissa la pratica come una vera e propria routine giornaliera.

Questi sono degli esercizi basilari che vi propongo. Per alcune persone possono essere noiosi o troppo semplici per generare un cambiamento, ma vi assicuro che non è affatto così, anzi! Provate questi esercizi per almeno 28 giorni e sicuramente qualcosa in voi sarà cambiato, e chissà...magari anche fuori di voi.

Esercizi più avanzati

Ora passiamo ad un paio di **esercizi più avanzati**, che probabilmente funzioneranno solo nel momento in cui avrete reso ben solide le basi:

- **Attiviamo il cambiamento:** C'è una situazione che vi preoccupa? O che non vi piace? Scrivete 10 motivi per cui ringraziare quella situazione.

Faccio subito un esempio, proprio casuale:

Mi trovo male al lavoro e non ne posso più. Comincio scrivendo: 1.Grazie, perchè ho un lavoro e non tutti ce l'hanno. 2.Grazie, perchè ho un' entrata economica che mi permette di mangiare e pagare l' affitto. 3.Grazie, perchè

sto facendo un' esperienza che mi fa evolvere. 4.Grazie perchè ho un' auto che mi permette di andare al lavoro. E così via...

Potreste notare cambiamenti di diverso tipo, come il cambio del responsabile, una variazione di atteggiamenti nei vostri confronti o magari un nuovo lavoro...rimanete sempre senza aspettative, fatelo principalmente per voi, per sentirvi meglio, ma si sa mai che qualcosa possa cambiare.

- **Manifestiamo:** Volete ottenere un risultato preciso? Scrivete quello che desiderate come se fosse già realizzato.

Per esempio: " Grazie, il colloquio di lavoro è andato benissimo. "

Ora rispondete alle seguenti domande in base a ciò che volete che avvenga, come se aveste già vissuto l' evento positivo:

1.Come ti sei sentito/a?

2.Qual è la prima cosa che hai fatto subito dopo l' evento?

3.A chi l' hai detto per primo?

Più eseguite l' esercizio, più vi sentirete grati/e e più avete la possibilità di vivere davvero ciò che desiderate. L' obiettivo è sentirvi già " dall' altra parte " il più possibile...sono l'intensità e la durata dell' emozione che contano davvero.

Ancora una volta, non focalizzatevi sul risultato: la cosa importante deve essere quella di sentirvi bene mentre fate l' esercizio. Poi...se ci saranno effetti " collaterali positivi " nella realtà...saranno i benvenuti.

- **Esercizio BONUS:** Questa tecnica la uso spesso e sui libri o sul web assume diversi nomi – nevilizzare, fare scripting, o semplicemente riscrivere la tua storia. La abbino alla gratitudine per cose non ancora accadute e si tratta di riscrivere la storia ma non del nostro passato, bensì quella relativa alle convinzioni limitanti che ci raccontiamo nella nostra testa.

Ecco la tecnica:

Scrivete ciò che desiderate ottenere come se fosse già realizzato, per esempio l' esito di un esame, di un colloquio, di un incontro, il cambiamento di una situazione. Scrivete la storia, la vostra storia, relativa a quel risultato già ottenuto, ponendo l' accento a come vi sentireste durante l' evento.

Un piccolo esempio: poniamo il fatto che io debba incontrare un amico o una persona e questo incontro mi preoccupi. Scriverò così:

" L' incontro con quella persona è andato benissimo. Sono molto felice e grata per questo, ho manifestato qualcosa di molto bello. In particolare, quella sera mi sentivo stranamente tranquilla...ero molto centrata in me e avevo molta fiducia nella vita. Quella persona mi ha mandato un messaggio per dirmi che stava per arrivare, così sono scesa, ho preso l' auto con serenità e mi sono recata in piazza. Lui è stato molto gentile fin da subito con me, ho avvertito subito una bella energia, e questo mi ha permesso di aprirmi con calma e tranquillità. Siamo entrati in quel locale e l' atmosfera mi piaceva...ci siamo seduti ad un tavolo e in men che non si dica mi è venuto spontaneo dire quella frase per chiarire...lui mi ha sorriso e si è mostrato molto comprensivo...ecc..." e così via.

Concentratevi molto sui dettagli dell' ambiente, delle reazioni positive delle altre persone e soprattutto sulle vostre emozioni interiori positive e di gratitudine. – perchè questo è il modo migliore per sentirsi già la persona che ha vissuto la vicenda.

Quando avete finito il testo, prendetevi un po' di tempo per sentire gratitudine, ponendo le mani sul cuore.

Considerazioni e approfondimenti

Ora desidero dirvi alcune cose riguardo gli esercizi della gratitudine.

Perchè gli esercizi funzionano?

Con gli esercizi andiamo a trasformare il nostro stato interiore e a trasmutare la nostra percezione interiore di una situazione, evento o persona.

Quindi vi rendete conto del potere che la gratitudine consapevole può avere sulla nostra vita?

Soprattutto se teniamo conto del fatto che...

Tutto ciò che vediamo e viviamo FUORI di noi, dipende solo dal nostro stato interiore (la nostra energia). La realtà esterna (compreso il nostro corpo) risponde solo al nostro stato interiore – a qualcuno questa cosa può non piacere! –

E come abbiamo visto poco fa, la gratitudine va a trasformare questo nostro stato interiore.

Obiezioni probabili

1- Qualcuno potrebbe dire: " ma io ringrazio sempre quando una persona mi dona qualcosa o fa un servizio per me! Non credo sia questa la cosa che devo fare..." Devo dire che questa obiezione mi è stata fatta diverse volte.

Certo, ed è doveroso e importante ringraziare la cameriera, la commessa, la



cassiera...(parlo da cassiera) ma qui mi sto riferendo a qualcosa di un po' diverso: la gratitudine consapevole.

La gratitudine consapevole si usa per migliorare la nostra vita, trasformare situazioni e relazioni, ritrovare o mantenere la buona salute, trovare lavoro, e in generale manifestare qualcosa che vogliamo.

Quindi, ben venga essere persona grate, ma qui si tratta di impregnare la nostra energia e la nostra vita della potenza del " grazie " per cambiare le cose. E' come se fosse un auto-trattamento spirituale, una vera tecnica olistica, un metodo per manifestare il cambiamento.

3- Qualcuno mi ha anche detto..." non ho tempo di fare gli esercizi di gratitudine, non ho nemmeno 5 minuti al giorno "

D'accordo, fai quello che puoi, però te lo chiedo per favore...rinuncia a 5 minuti passati sui social network, oppure mandami qualche audio in meno, e pratica uno degli esercizi. Io purtroppo non posso fare gli esercizi per gli altri.

Tornando a noi, se una persona vuole davvero cambiare, il tempo lo trova, sempre! 5 minuti la sera nel letto o la mattina ci sono sempre.

4- Mi è anche capitato questo..." sono una persona troppo depresso per fare anche solo 5 minuti di esercizi, se puoi fare tu qualcosa è tutto ben accetto " .

Va bene, io rispetto profondamente lo stato depresso della persone, perchè ci sono passata anche io e alcuni di voi lo sanno, so bene quanto la depressione possa immobilizzarci e farci sentire fuori dal mondo. Ma qui si tratta di impegno solo mentale e per pochissimi minuti. Così come pensiamo a cosa cucinare o a guidare, possiamo pensare alla parola " grazie " mentre camminiamo.

Se una persona vuole DAVVERO cambiare lo fa. Se una persona desidera qualcosa di diverso o ha solo voglia di sfogarsi con me...deve scegliere altri professionisti più adatti.

5- Seconda possibile obiezione: " io non ho particolari problemi nella vita, quindi non credo di dover fare questi esercizi ". La tua vita va già bene così? Ottimo, allora questo per te è un grande vantaggio, perchè hai la possibilità di vedere miracoli e manifestare cose molto più facilmente grazie agli esercizi – soprattutto quelli più avanzati specifici per manifestare, ma tutti devono passare per quelli più basilari per allenarsi a cambiare comunque lo stato interiore.

La costanza, importantissima

Se scegliamo la gratitudine come metodo di trasformazione e manifestazione, gli esercizi vanno praticati ogni giorno senza saltarne

neanche uno, almeno i primi tempi. Il nostro senso di gratitudine è un muscolo che va allenato, quindi è bene praticare con costanza per non vanificare il nostro impegno.

Gli effetti della gratitudine

Personalmente, la prima volta che ho praticato gli esercizi di gratitudine ho sentito immediatamente un bel cambiamento interiore. In particolare ho avvertito una serenità inaspettata, un senso di amore e di pace anche se 5 minuti prima ero nervosa, arrabbiata e in preda alla paura (me la ricordo bene questa prima volta!). Gli effetti sono molto soggettivi naturalmente, ma quando propongo questa pratica, il giorno dopo di solito ricevo questo messaggio: " Che bello fare la gratitudine! "

Sì, è proprio bello praticarla! Basta provare 10 minuti con concentrazione e impegno e ci si accorge del cambiamento della nostra vibrazione.

Già pochissimi giorni dopo, di solito ci si sente con gli occhi addolciti, non so come spiegarlo meglio...questa nuova energia ha preso il sopravvento anche nelle nostre cellule e potremmo sentirci ubriachi di gratitudine, è un bellissimo effetto collaterale che io ho avvertito ben presto.

Dopo un po' di giorni, o per qualcuno anche meno, potrebbero verificarsi i



primi cambiamenti positivi, quindi preparatevi alla felicità preparatevi a notare fin da subito anche le più piccole variazioni nella vostra vita.

L'effetto " sbalzo "

Alcune persone potrebbero (*non per forza, ma potrebbero*) notare che dopo i primi giorni di gratitudine, le cose della propria vita potrebbero peggiorare o non andare come si vorrebbe. Se dovesse succedere, state tranquilli, va tutto bene. Fa parte del processo di trasformazione della vostra energia e significa che potreste essere al giro di boa. Portate pazienza pochi giorni e soprattutto non demordete mai, non arrendetevi e proseguite! Questo può avvenire perchè l' energia deve adattarsi al vostro

nuovo stato interiore, che in quel momento " fa attrito " con la realtà effettiva manifestata con una vostra energia meno positiva. Continuate con la pratica e ben presto vedrete le cose migliori di prima.

Importante: non è detto che abbiate l' effetto sbalzo, non succede a tutti e non deve arrivare per forza, fate che non diventi una vostra convinzione limitante. Semplicemente, sappiate che se vedete accadere degli eventi che non vi piacciono, va tutto bene e la pratica va proseguita. Agite per cambiare le cose, questo senz'altro, ma non abbandonate gli esercizi proprio in quel momento.

Affermazioni quotidiane di gratitudine

- Grazie, il dono della salute mi tiene in vita
- Grazie, la mia vita è magica
- Grazie infinite, sono davvero sana/o
- Sono molto grata/o per questo nuovo giorno
- Grazie, se sto leggendo questa guida è perchè sono abbastanza sana/o da poterlo fare
- Sono così grata/o e felice per questo nuovo giorno
- Sono davvero grata, anche oggi può essere il giorno più bello della mia vita
- Grazie, per tutte le belle sorprese che stanno per arrivarmi!
- Grazie, accetto e scopro ogni giorno di più i miei doni
- Grazie, per la facilità e la naturalezza con cui arrivano a me miracoli e sorprese
- Grazie, per la magia che vedo nella mia vita
- Sono molto grata per ogni momento che ho a disposizione per migliorare la mia vita
- Grazie, ovunque io guardi trovo sempre qualcosa per cui dire grazie
- Sono molto grata per ogni persona che incontro, perchè mi permette di conoscermi sempre meglio

Ripetete ogni giorno quelle che sentite più affini a voi, prendendovi la libertà di inventarne altre in linea con il vostro sentire.



Per quanti giorni? Almeno 28...possibilmente per sempre

Più le ripetete e prima possono arrivare risultati positivi nella vostra vita.

Non vedo l' ora che la magia della gratitudine vi avvolga!

Un abbraccio di magia,

Federica



P.s. Ti invito a dare un' occhiata ai link qui sotto dove trovi ciò che posso fare per te.

Libro digitale: [Siamo esseri creativi](#)

[Chi sono](#)

SERVIZI A DONAZIONE LIBERA – per info
federicafranzoni.cma@gmail.com

[Lecture angeliche](#)

[Percorso Gocce Alchemiche](#)

Guarigione spirituale con il Theta Healing + canalizzazione

Consulenza di aromaterapia sottile

Attivazione energetica " Programma di lavoro magico-sciamanico master "

Attivazione energetica " Il tocco degli angeli "