

# DAL CAOS ALLA LUCE

## ATTIVA IL POTENZIALE CHE È IN TE

6 potenti chiavi da utilizzare subito per trasformare i blocchi in risorse e costruire la vita che meriti

*CON ESERCIZI SEMPLICI E PRATICI PER CHI (PENSA) DI NON AVERE TEMPO*

---

### INTRODUZIONE

Questa guida nasce per chi, come te, sente che **qualcosa dentro chiede di cambiare**.

**Seguendola fedelmente, puoi davvero iniziare a trovare chiarezza in te e trasformarti, da subito!**

--- --- ---

Ci sono già passato e quindi ti capisco perfettamente, quando si vivono certi momenti, quando tutto il mondo sembra “contro di te”, è come cadere in un abisso e non vedere altro che oscurità e caos attorno a te. Talvolta si tenta una timida reazione ma puntualmente accade qualcosa che ci rigetta giù in questo buco che pare non avere mai fine.

Quando anche io vagavo “senza meta” molte volte mi sono chiesto: “*ma che senso ho io qui?*”... oppure ... “*quanto dolore ancora devo sopportare, sarà sempre così?*”

Le risposte alle mie domande però non sono arrivate fintanto che *DENTRO DI ME* si è risvegliata quella “scintilla” che pian piano ha iniziato a comunicarmi a gran voce che **qualcosa doveva cambiare** e da quel giorno **nulla è stato più come prima**.

Nel corso della vita capita a tutti di *sentirsi bloccati*, di ripetere gli stessi schemi, di sentirsi “*in lotta con l'ansia*”, sfiduciati o con **il peso di una vita che non ci rappresenta più**.

Se queste parole ti risuonano significa che forse anche tu, stai passando ciò che ho passato io.

Questa risorsa però è arrivata A TE, proprio ORA e non è un caso, **nulla accade per caso!**

Forse *senti già quella forza dentro di te* che ti sta chiamando ma continui a procrastinare o non sai da che parte iniziare.

E probabilmente hai già compreso che finchè non ascolterai questa “chiamata” nulla potrà **REALMENTE CAMBIARE**.

Prima di iniziare però mi va' di essere del tutto schietto, così come lo sono stati con me quando tergiversavo e trovavo mille scuse per non “attivarmi”, infatti dovremmo tutti partire da questo presupposto:

**CIO' CHE CERCHI E' GIA' DENTRO DI TE**...solo che ancora non ne hai piena coscienza.

Questa premessa è fondamentale e se per caso non sei d' accordo o *credi che la tua vita dipenda completamente dagli avvenimenti esterni allora questa guida non fa per te*, ti auguro il meglio e ti saluto.

MOLTO BENE! Ora che hai compreso su che basi poggia questo processo di trasformazione possiamo proseguire.

Io sono Enrico Ajovalasit, e da anni accompagno donne e uomini in cammino a **riscoprire le proprie risorse, a vivere in armonia con sé stessi e realizzare la propria autenticità concretamente**, grazie a un approccio integrato che unisce counseling, numerologia, ipnosi olistica e coaching simbolico/motivazionale.

Questa guida ti offre **6 strumenti potentissimi**, teorici e pratici, per iniziare da subito a riattivare la tua energia e a realizzare quella trasformazione che cerchi.

## Le 6 Chiavi di Trasformazione

### ***1. L' Auto-Osservazione - La base del Viaggio di Riscoperta***

La vera trasformazione parte da qui.

**Auto-osservazione** significa imparare ad osservare i tuoi pensieri, le tue emozioni e le tue azioni/sensazioni senza giudicarle, come se fossi uno spettatore gentile. Spesso oggi si parla di “presenza” indicando proprio questo stato di auto-osservazione.

Questa antichissima Arte, che peraltro è “prescritta” a priori da tutte le Tradizioni Spirituali Antiche, sembra semplice ma la cosa più difficile è proprio **RICORDARSI di metterla in pratica**.

Se non ci credi prova!

Ti chiedo di diventare semplice testimone di ciò che accade dentro di te (PENSIERI, EMOZIONI, SENSAZIONI) per 3 minuti di fila e vedere che succede.

*Come vagano i pensieri? E le emozioni le riconosci senza giudicarti?*

Ed ora prova a rimanere “presente” mentre stai vivendo una situazione che ti tocca dentro, o mentre a lavoro c'è una gran confusione e tu non sai da che parti girarti... Ecco, ora capisci di cosa sto parlando!

Non mi va di girarci tanto intorno o di edulcorarti la situazione, questa pratica equivale alle fondamenta di una casa, se mancano, prima o poi la casa avrà grossi problemi strutturali. Infatti è la chiave per smascherare gli automatismi, riconoscere i tuoi schemi ricorrenti e prendere finalmente le redini della tua vita.

#### **Ma perché è così importante?**

Senza Auto-Osservazione, senza essere “Presenti a Noi stessi” viviamo con il pilota automatico, dominati da abitudini e paure inconsce, in uno stato di reazione continua a ciò che ci accade e in questo stato la cosa peggiore è che **NON ABBIAMO POSSIBILITA' DI SCEGLIERE LIBERAMENTE!**

Coltivando l'auto-osservazione invece, nasce la possibilità di scegliere come reagire a ciò che accade e ci accade, non siamo più dominati da pensieri, emozioni e azioni automatiche, in sintesi siamo più LIBERI.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA:

#### **📖 Esercizio 1 – Diario di consapevolezza**

Per 7 giorni, ogni sera scrivi (su un diario o sulle note del cell, dove vai meglio):

- Un'emozione che hai provato intensamente.
- La situazione che l'ha attivata.
- La tua reazione automatica.
- Una reazione alternativa che avresti potuto avere.

#### **📖 Esercizio 2 – Il minuto di presenza**

Per 7 giorni, più volte al giorno fermati per un minuto (aiuta mettersi una sveglia per ricordarsi).

- Respira consapevolmente.

- Nota i pensieri senza giudicarli.
- Ripeti mentalmente: *“Io non sono ciò che penso, io osservo ciò che penso.”*

✧ **Dalla rabbia e frustrazione all' armonia familiare**

B. si accorgeva di arrabbiarsi sempre con i figli per il disordine. Con l'auto-osservazione ha capito che la sua rabbia non riguardava i giochi sparsi, ma il sentirsi “invisibile” in casa. Quando ha espresso questo bisogno con chiarezza (senza reagire automaticamente) e semplicità, il rapporto con i figli e con il marito è migliorato notevolmente e in casa l' atmosfera che si respira è meno pesante e più armonica.

*Ora che hai compreso la potenza di questa pratica Tocca a te!*

**Inizia oggi stesso con la tua pratica di AUTO-OSSERVAZIONE.**

---

## 2. Il numero “Direzione” e il lato “Ombra” - Una bussola che indica la via

La numerologia è un'antica disciplina simbolica che interpreta i **numeri come archetipi universali**. Ogni numero rappresenta un'energia, una qualità e una lezione di vita che dobbiamo imparare.

Si può dire che la numerologia è il “*linguaggio segreto dei numeri*”. Riservato in passato solo a pochi sapienti oggi ci perviene grazie ad una tradizione e allo studio di ricercatori che hanno dedicato la loro vita a questa ricerca.

PITAGORA (non l'ultimo degli scemi) a proposito dei numeri diceva così:

- **"Tutte le cose sono numeri"**

Questa è la massima centrale del pensiero pitagorico, secondo cui i numeri non sono solo concetti astratti, ma la stessa essenza della realtà. E ancora:

- **"Il numero è il sovrano di forme e idee e l'origine di dèi e demoni"**

Questa massima suggerisce che i numeri governano la struttura del cosmo e hanno un significato cosmologico e spirituale profondo che ci tocca e ci comprende direttamente.

Ci sono svariate numerologie oggi nel mondo ma in questa guida troverai due aspetti di questo sapere che ritengo funzionali affinché **da subito** tu possa trarre un beneficio concreto.

- **IL Numero Direzione e il suo lato Ombra:** conoscere questi due aspetti significa scoprire la nostra missione personale e come talvolta ci auto-boicottiamo.

Interessante vero?

DALLA TEORIA ALLA PRATICA:

🔗 **Esercizio: calcola il tuo numero DIREZIONE e scopri il LATO OMBRA**

Si calcola sommando giorno, mese e anno della tua data di nascita e riducendo il risultato a un numero compreso tra 1 e 9.

**Esempio:**

Data di nascita: 15 maggio 1985 (15/05/1985)

Somma:  $1 + 5 + 0 + 5 + 1 + 9 + 8 + 5 = 34 \rightarrow 3 + 4 = 7$

Il Numero Direzione è **7 - Il Saggio**

**NELLA PROSSIMA PAGINA TROVI LA TABELLA CON LE INTERPRETAZIONI**

**Interpretazioni del Numero Direzione e del suo Lato Ombra:**

| Numero | Nome                           | Descrizione Essenziale                                                                    | Lato Ombra (Sfide da superare)                            |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1      | <i><b>Il Guerriero</b></i>     | Energia, coraggio e spirito d'iniziativa per emergere e affermarsi                        | <i>Testardaggine, impazienza, arroganza</i>               |
| 2      | <i><b>Il Fanciullo</b></i>     | Sensibilità, empatia e cooperazione per costruire relazioni armoniose                     | <i>Paura del conflitto, dipendenza, insicurezza</i>       |
| 3      | <i><b>Il Giullare</b></i>      | Creatività, gioia e comunicazione per esprimere se stessi con leggerezza                  | <i>Superficialità, distrazione, mancanza di focus</i>     |
| 4      | <i><b>Il Costruttore</b></i>   | Concretezza, disciplina e organizzazione per creare basi solide                           | <i>Rigidità, resistenza al cambiamento, perfezionismo</i> |
| 5      | <i><b>Il Cercatore</b></i>     | Spirito libero, avventura e cambiamento per vivere esperienze nuove                       | <i>Irrequietezza, mancanza di radici, impulsività</i>     |
| 6      | <i><b>L'Angelo Custode</b></i> | Amore, responsabilità e cura per proteggere e sostenere gli altri                         | <i>Eccesso di controllo, sacrificio eccessivo, ansia</i>  |
| 7      | <i><b>Il Saggio</b></i>        | Introspezione, ricerca spirituale e saggezza per comprendere il senso profondo della vita | <i>Isolamento, scetticismo, diffidenza</i>                |
| 8      | <i><b>Il Sovrano</b></i>       | Potere, leadership e capacità di gestire risorse per realizzare grandi obiettivi          | <i>Autoritarismo, materialismo, paura del fallimento</i>  |
| 9      | <i><b>Il Liberatore</b></i>    | Idealismo, compassione e desiderio di trasformazione per liberare sé e gli altri          | <i>Idealismo eccessivo, fuga dalla realtà, rinuncia</i>   |

✧ **Dall' autorità all' autorevolezza, dal controllo alla gestione, dalla fatica all' espressione autentica.**

Un uomo che ho incontrato per un percorso numerologico qualche tempo fa, ha scoperto di avere come numero direzione l' 8, legato a leadership e potere interiore. Per anni aveva visto il suo ruolo di responsabile come un peso e sentiva di dover controllare tutto per timore di perdere quello che aveva già (il suo lato ombra). Quando ha compreso che "essere leader" era parte della sua missione naturale, ha smesso di viverlo come una condanna e ha iniziato a guidare con più successo ed equilibrio, gestendo il suo ruolo con meno fatica e ottenendo più risultati.

*Ora che hai compreso quanto è importante conoscere i tuoi numeri Tocca a te!*

**Inizia oggi stesso e scopri la tua DIREZIONE e il tuo LATO OMBRA.**

### 3. Il Counseling - L'ascolto dei tuoi veri bisogni profondi

Il **counseling** è un percorso di crescita personale basato sull'ascolto empatico, sul dialogo e su domande stimolo che ti aiutano a esplorare il tuo mondo interiore. Non è terapia, ma un processo che ti sostiene nei momenti di cambiamento, nelle scelte difficili e quando senti di aver perso chiarezza.

Molto spesso viviamo seguendo condizionamenti, aspettative e ruoli che non ci appartengono. Ci adattiamo per compiacere, per paura del giudizio o del rifiuto. Il counseling è un'occasione per tornare ad ascoltare **ciò che provi davvero** e imparare a onorare i tuoi bisogni autentici.

#### Come ti può aiutare?

- Ti accompagna a riconoscere le tue emozioni senza negarle o giudicarle.
- Ti aiuta a individuare i tuoi bisogni profondi, spesso nascosti dietro le emozioni.
- Ti insegna a comunicare in modo più chiaro e rispettoso, sia verso te stessa che verso gli altri.

*Vuoi scoprire cosa si nasconde dietro ad una forte emozione che spesso sembra non avere senso?*

#### DALLA TEORIA ALLA PRATICA:

##### 📖 **Esercizio 1 – La domanda chiave**

Prenditi un momento in silenzio e scrivi su un foglio:

*“Qual è l'emozione che sto evitando di ascoltare in questo periodo della mia vita?”*

Nota quale parola emerge subito, senza censura. Poi chiediti:

*“Quale bisogno profondo si nasconde dietro questa emozione?”*

##### 📖 **Esercizio 2 – Il dialogo con l'emozione**

Scegli un'emozione ricorrente (paura, rabbia, tristezza, ansia, etc...). Immaginala come una persona seduta davanti a te e inizia un breve dialogo:

- *Emozione:* “Sono qui perché voglio dirti che...”
- *Tu:* “Ti sento e ti ringrazio, cosa posso fare per te?”

Questo esercizio rende visibile ciò che tendiamo a nascondere.

##### 🌟 **Dal senso di impotenza alla capacità di dirigere la propria vita e accettarsi**

S., una ragazza di 40 anni, diceva sempre “sì” a tutto, un'abitudine disfunzionale appresa per imitazione a seguito di un'educazione un po' chiusa. Durante il percorso di counseling fatto assieme ha scoperto che dietro a questa abitudine c'era il bisogno di sentirsi amata e accettata. Quando ha iniziato a riconoscerlo, ha trovato il coraggio di dire dei “no”, scoprendo con sua grande sorpresa che le persone la rispettavano di più, ma soprattutto che dire **NO** (quando sentiamo che è giusto per noi) non significa non essere delle “brave persone”!

*Ora che hai compreso l'importanza di ascoltare i tuoi bisogni profondi Tocca a te!*

**Inizia oggi stesso con la tua pratica di AUTO-ASCOLTO.**

---

#### 4. L'Ipnosi Olistica - Trasformarsi in profondità

L'**ipnosi olistica** è una pratica che ti aiuta a raggiungere uno stato di rilassamento profondo e naturale, in cui l'attività della mente razionale si quiete e diventa più facile dialogare con l'inconscio, con quella parte più "Profonda e Saggia" che è stata definita con tanti nomi ma che è diversa per ognuno di noi.

Molti blocchi, paure e autosabotaggi hanno radici profonde: ricordi infantili, esperienze dolorose, convinzioni tramandate dalla famiglia. La mente razionale da sola non ha la profondità per trasformare questi blocchi.

L'ipnosi olistica lavora proprio lì, aprendo la porta a un processo di ripristino interiore che spesso non si riesce a ottenere solo con la razionalità.

**Immagina la tua mente come un grande lago di montagna.**

Sulla superficie, le acque sono spesso increspate dal vento; sono i pensieri quotidiani, le preoccupazioni, il continuo chiacchiericcio mentale. In quello stato è difficile vedere il fondo, perché l'acqua è agitata e confusa.

Con l'ipnosi olistica, poco a poco il vento si placa. La superficie del lago diventa calma, trasparente, silenziosa. Allora puoi vedere in profondità!

Dal fondale emergono immagini, ricordi, emozioni dimenticate. Non arrivano con violenza, ma come pietre preziose che brillano sotto l'acqua.

In quello spazio interiore puoi:

- **Riconoscere vecchi pesi** che ancora ti tengono ancorato.
- **Lascarli andare**, come se si dissolvessero nell'acqua limpida.
- **Riscoprire tesori interiori** dimenticati, che tornano a illuminare la tua vita.

L'Ipnosi Olistica è dunque come un **viaggio "subacqueo" nell'anima**: ti permette di scendere in profondità, scoprire ciò che c'era già ma non vedevi, e risalire più leggeri, con nuove energie e comprensioni.

**Cosa offre?**

- Scioglie memorie emotive e schemi limitanti.
- Libera paure, ansia e dipendenze emotive.
- Permette di riconnettersi a risorse interiori dimenticate.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA:

##### **Esercizio 1 – Il rituale del rilascio serale**

Ogni sera, prima di dormire:

1. Siediti o sdraiati in silenzio, respira profondamente per almeno 3 volte.
2. Chiudi gli occhi e immagina davanti a te una scatola luminosa.
3. Inserisci nella scatola una preoccupazione o un peso che hai vissuto oggi o comunque una situazione che ad oggi vorresti trasformare.
4. Chiudi la scatola e inizia a visualizzarla mentre si trasforma
5. La scatola (e il suo contenuto) si possono trasformare come desideri tu. Puoi bruciarla, farla svanire o altro, usa il tuo potere di **IMMAGINARE – "IN-ME-MAGO-AGERE"**



6. Ripeti questo esercizio almeno per una settimana di seguito ogni sera

✧ **Una risorsa sepolta per paura di essere schernito**

Ho conosciuto C. durante un percorso di formazione e lui si è rivolto a me per un problema specifico: aveva una viscerale paura di parlare in pubblico. Durante il percorso di Ipnosi olistica ha rivissuto un ricordo scolastico in cui era stato deriso mentre doveva esporre un argomento alla lavagna. Dopo averlo rielaborato, la paura si è sciolta e oggi riesce a parlare davanti a centinaia di persone senza sentirsi bloccato, con autorevolezza e divertendosi. Ha trasformato la sua paura nella sua più grande risorsa lavorativa!

*Ora che hai compreso quanto è grande il potere di cui disponi Tocca a te!*

**Inizia oggi stesso ad esplorare quella parte SAGGIA e PROFONDA che ti sta chiamando.**

---

## 5. L' Albero Genealogico e l' eredità familiare - Sciogliere i legami invisibili

Ognuno di noi nasce all'interno di una famiglia che porta con sé storie, ferite e risorse. L'**albero genealogico** non è solo un insieme di nomi e date, ma un tessuto vivo che ci collega ai nostri antenati. Molti dei blocchi che viviamo oggi – paure, difficoltà economiche, schemi relazionali ripetitivi – non nascono solo dalla nostra esperienza personale, ma si trasmettono come “memorie” da una generazione all'altra.

Lavorare sul proprio Albero Genealogico consiste nell'imparare a riconoscere questi fili invisibili e a trasformarli, per interrompere cicli di dolore e aprire nuove possibilità. Quando liberi la tua linea familiare, non lo fai solo per te, ma anche per chi verrà dopo di te.

### Il Campo Morfogenetico – La memoria invisibile che ci connette

Secondo il biologo Rupert Sheldrake, ogni essere vivente è immerso in un **campo di informazione invisibile** chiamato *campo morfogenetico*.

Questo campo contiene la memoria di tutto ciò che è già stato sperimentato da una specie, da una comunità o da una famiglia.

È come una “banca dati invisibile” che plasma i comportamenti, le abitudini e persino i destini collettivi.

Quando nasciamo, non ereditiamo solo geni biologici, ma anche **schemi energetici e comportamentali** che vivono dentro il campo della nostra famiglia, della nostra cultura e dell'umanità intera.

Ecco perché a volte ci ritroviamo a ripetere modelli che non comprendiamo: **stiamo semplicemente “attingendo” a un campo già formato.**

Che tu ci creda o no non ha nessuna importanza... perché questo campo agisce ugualmente e se hai praticato un minimo di AUTO-OSSERVAZIONE puoi verificare in prima persona che è proprio così.

La buona notizia? Ogni volta che **una persona rompe un ciclo e sceglie consapevolmente un nuovo comportamento**, aggiorna anche il campo, interrompendo la dinamica dis-funzionale che sta vivendo.

**Quindi oltre a migliorare la tua vita stai rendendo più facile a chi verrà dopo di te percorrere quella stessa strada di libertà.**

Lavorare sull'albero genealogico significa dare luce al passato per liberare il presente e costruire un futuro più autentico.

### Cosa offre questa prospettiva?

- Ti aiuta a comprendere che i tuoi blocchi non provengono solo dalla tua storia ma fanno parte di una rete più grande.
- Ti restituisce il potere di trasformare il campo con scelte nuove e consapevoli.
- Ti fa sentire parte di qualcosa di più vasto: la tua libertà diventa un dono anche per gli altri.
- Porta alla luce schemi ripetuti nella tua famiglia (ad esempio separazioni, fallimenti economici, sintomi ricorrenti).
- Ti fa comprendere che non sei “condannato/a” a rivivere il passato: **puoi trasformarlo.**
- Genera dei cambiamenti concreti e duraturi nel quotidiano, permettendoti di sciogliere dei “loop” in cui ti sentivi prigioniero/a.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA:

#### ☐ **Esercizio 1 – Cambiare il campo con un atto di presenza**

1. Identifica un comportamento automatico che vorresti cambiare (ad esempio criticarti, alzare la voce, mangiare in fretta).
2. La prossima volta che accade, fermati un attimo, evita di reagire, fai un respiro profondo e scegli un'azione diversa (parlare con calma, sorridere, rallentare).
3. Immagina che questo piccolo atto non serva solo a te, ma stia "aggiornando" il campo per tutti coloro che condividono la tua esperienza.

□ **Esercizio 2 – La mappa familiare dei nodi**

1. Disegna il tuo albero genealogico includendo almeno genitori, nonni e bisnonni se li conosci.
2. Accanto a ogni persona scrivi le parole-chiave che rappresentano la sua vita (gioia, dolore, malattia, forza, sacrificio, ecc.).
3. Nota se ci sono ricorrenze o schemi simili che si ripetono nelle generazioni.

□ **Esercizio 3 – Il rito del grazie**

1. Chiudi gli occhi, immagina i tuoi antenati dietro di te.
2. Porta la mano al cuore e pronuncia mentalmente: *"Riconosco la vostra storia. Vi onoro, ma scelgo di vivere la mia vita in libertà."*
3. Respira profondamente tre volte, sentendo che i fili che ti tengono legata iniziano ad alleggerirsi, a snodarsi o a trasformarsi.

✧ **Dal sentirsi svalutata al creare relazioni sane, felici ed appaganti**

E. si trovava sempre in relazioni dove veniva svalutata. Facendo un lavoro sul suo albero genealogico, ha notato che anche sua madre e sua nonna avevano vissuto lo stesso copione. Attraverso un percorso di consapevolezza e un semplice rituale di "restituzione simbolica" E. ha iniziato a distinguere i suoi bisogni da quelli ereditati. Questo le ha permesso di interrompere il circolo vizioso e di attrarre finalmente relazioni più sane ed appaganti.

*Ora che hai compreso quanto profonde sono le tue radici Familiari Tocca a te!*

**Inizia oggi stesso a slegarti da VECCHI SCHEMI e riprendi in mano il tuo DESTINO.**

---

## 6. Il Coaching Energetico - Dall'intuizione all'azione concreta

Il **coaching Energetico** è l'arte di trasformare consapevolezze e intuizioni in azioni concrete. Spesso comprendiamo ciò che dovremmo fare, ma rimaniamo bloccati da paure, procrastinazione o autosabotaggi. Il coaching fornisce strumenti pratici per fissare obiettivi chiari, mentre la dimensione energetica ti assicura che quei passi siano in linea con la tua anima, non solo con le aspettative esterne.

Molte persone hanno intuizioni, desideri, persino visioni di sé più autentiche... ma si fermano lì. Restano idee astratte, sogni sospesi, senza mai incarnarsi nella realtà quotidiana.

Ecco dove entra in gioco il coaching: è il **ponte tra il mondo interiore e il mondo esteriore**, tra ciò che senti dentro e ciò che realizzi nella vita.

Questa modalità di azione aggiunge una dimensione in più: non si tratta solo di raggiungere obiettivi, ma di assicurarsi che questi siano **allineati con la tua interiorità**, con ciò che dà senso e valore alla tua esistenza.

💡 In altre parole: non si tratta di **“fare di più”**, ma di **“fare ciò che conta davvero per te”**!

### Cosa offre il coaching energetico?

- Chiarezza: impari a distinguere tra obiettivi autentici e aspettative degli altri.
- Focus: smetti di disperdere energia in mille direzioni e inizi a convogliarla verso ciò che ha significato per te.
- Motivazione profonda: invece di basarti solamente sulla forza di volontà, ti connetti a ciò che ti ispira dall'interno.
- Azione concreta: impari a trasformare intuizioni e sogni in passi quotidiani, sostenibili e gratificanti.

### In che modo può aiutarti?

- Ti aiuta a definire obiettivi concreti e realistici.
- Ti sostiene nel superare blocchi e procrastinazione.
- Ti permette di vivere una vita coerente con i tuoi valori.

**Immagina un faro acceso in una notte tempestosa**: la sua luce non elimina la tempesta, ma ti indica la direzione sicura verso cui navigare.

Il coaching energetico è quel faro: non spegne i venti o le onde della vita, ma ti aiuta a non perdere la rotta, ad avanzare con fiducia, passo dopo passo, fino a raggiungere la destinazione che profondamente desideri.

Ogni grande cambiamento comincia da un'azione concreta: il coaching ti aiuta a scegliere quelle giuste per te!

### DALLA TEORIA ALLA PRATICA:

#### 📖 **Esercizio 1 – Il passo minimo**

Scrivi un obiettivo che desideri realizzare. Poi chiediti:

*“Qual è l'azione più semplice che posso fare oggi stesso per avvicinarmi a questo obiettivo?”*

Compila una lista di micro-passi, piccoli ma immediatamente realizzabili (almeno 5)

### 👉 **Esercizio 2 – Diario delle vittorie**

Ogni sera scrivi tre azioni, anche piccole, che hai portato a termine nella giornata. Celebra ogni passo: la costanza costruisce trasformazione.

### 👉 **Esercizio 3 – L'allineamento con l'anima**

Chiudi gli occhi, respira e chiediti:

*“Questa scelta che sto per fare è in linea con chi voglio diventare?”*

Se la risposta è un “sì” che senti nel corpo (respiro aperto, cuore calmo), allora è la strada giusta.

### 🌟 **Dal pensiero all'azione in pochi semplici passi precisi.**

M., una ragazza di 30 anni, sognava di avviare un progetto creativo, ma rimandava da anni. Grazie anche al percorso di Coaching ha iniziato da un passo semplice: dedicare un'ora a settimana al suo progetto. Dopo qualche mese, ha pubblicato il suo lavoro online, ricevendo feedback incoraggianti, e oggi il suo progetto è diventato una piccola attività che le dona gioia e che presto diventerà la sua prima fonte di guadagno.

*Ora che hai compreso che il vero cambiamento avviene quando inizi, Tocca a te!*

**Inizia oggi stesso a FARE IL PRIMO PASSO e COSTRUIRE la vita che desideri.**

---

## ***Bonus Extra: Sintesi e Pratica Integrata***

Ed Ora che hai scoperto e sai come utilizzare queste sei chiavi di trasformazione, puoi anche unirle in un'unica pratica quotidiana che **richiede appena 10 minuti** al giorno e che ti aiuterà a integrare mente, cuore, azione e spirito.

Questo “rituale” è un' estrema sintesi di ciò che hai scoperto finora *ma non sostituisce in toto gli ESERCIZI PRATICI che trovi su ogni modulo.*

Puoi comunque utilizzare il rituale dei 10 minuti come “**ancora di salvataggio**” quando il tempo e le circostanze sembrano (**e dico sembrano...**) impedirti di svolgere le altre pratiche che richiedono un po' più di tempo.

### **Il rituale dei 10 minuti**

1. **Auto-osservazione** → Fai 3 respiri profondi e nota un'emozione che stai vivendo.
2. **Numerologia** → Richiama il tuo Numero Direzione e scegli la sua qualità positiva da incarnare oggi.
3. **Counseling** → Chiediti: “*Quale bisogno autentico c'è dietro questa emozione?*”
4. **Ipnosi Olistica** → Immagina di lasciare andare un peso o un pensiero limitante, come se scivolasse via.
5. **Albero genealogico** → Ringrazia interiormente le tue radici e ripeti: “*Scelgo di vivere libero/a da ciò che non mi appartiene.*”
6. **Coaching Energetico** → Identifica un'azione semplice e concreta che puoi fare oggi per restare allineato/a alla tua energia...e FALLA!

 Alla fine, prendi un quaderno e annota intuizioni, sensazioni, emozioni o decisioni emerse. Con il tempo questo diventerà il tuo **diario di trasformazione**, la prova tangibile della tua crescita.

---

## CONCLUSIONE

Questa guida è solo l'inizio. Gli strumenti che hai letto sono potenti, ma la vera trasformazione avviene quando trovi il giusto **sostegno**, la **continuità** e un percorso cucito su misura per la tua storia.

Lo ripeterò fino allo sfinimento:

**CIO' CHE CERCHI E' GIA' DENTRO DI TE !!!**

Solo che a volte ce ne dimentichiamo. Solo che talvolta non sappiamo come fare ad attingere a quelle **RISORSE INTERIORI**.

Da quando ho RI-SCOPERTO la mia "MISSION" ho compreso il perché di molti accadimenti nel mio passato, del perché mi sentivo sempre inadeguato, il perché di tanta sofferenza e di tante delusioni.

**Tutto ciò che ho vissuto è stato una "preparazione" a ciò che faccio oggi.**

Per questi motivi il mio più grande desiderio è promuovere il cambiamento nelle persone che incontro e che spesso non si rendono conto di quanta **BELLEZZA** e **QUANTE RISORSE** ci sono dentro di loro.

Non hai più scuse quindi... già applicando fedelmente queste **CHIAVI DI TRASFORMAZIONE** potrai *realmente trasformarti* e cambiare la tua vita.

---

**Se quello che hai letto e sperimentato ti ha ispirato, sappi che nei miei percorsi individuali e di gruppo (online e in presenza) troverai strumenti ancora più profondi e pratici per trasformare la tua vita**

**SEGUENDO UN PERCORSO STRUTTURATO E PERSONALIZZATO PER TE AVRAI LA POSSIBILITA' DI:**

- **Liberarti dai blocchi emotivi e dai condizionamenti** che ti trattengono dal vivere con leggerezza e autenticità.
- **Ritrovare fiducia e autostima**, imparando a riconoscere i tuoi talenti e ad usarli nella vita quotidiana.
- **Chiarire e vivere nel quotidiano la tua missione personale**, scoprendo i tuoi punti di forza attraverso numerologia, counseling e pratiche di consapevolezza.
- **Trasformare la tua energia interiore** in azioni concrete, così da vedere risultati tangibili nelle relazioni, nel lavoro e nella vita personale.
- **Sviluppare abitudini di benessere e centratura**, che ti sosterranno anche nei momenti difficili.
- **Sentirti accompagnato/a in un percorso sicuro e strutturato**, con la possibilità di confrontarti e crescere passo dopo passo.

**CONTATTAMI PER UNA CALL CONOSCITIVA GRATUITA!**

**SCOPRIREMO ASSIEME QUALE PERCORSO E' PIU' ADATTO A TE E POTRAI RICHIEDERE INFO SU TUTTI I MIEI SERVIZI, PERCORSI E CORSI, SENZA NESSUN OBBLIGO**

**TROVI TUTTI I MIEI CONTATTI NELLA PROSSIMA PAGINA**

**ENRICO AJOVALASIT**

**Coach & Counselor Relazionale**

***Cell, Whatsapp, Telegram - 340 4012875***

***Instagram: enrico\_ajovalasit***

***Facebook: Enry 33***

***Canale Telegram: Enrico Ajovalasit Official***

***Canale YouTube: @EnricoAjovalasit***