



**DIECI AZIONI CHE PUOI FARE OGGI PER
INCOMINCIARE A PRENDERE
IN MANO LA TUA VITA**



DIECI AZIONI CHE PUOI FARE OGGI



Ciao, mi chiamo

Giorgia Pagliaro

e mi occupo di crescita personale e sviluppo del potenziale umano.

Sono laureata in architettura magistrale e dopo qualche anno di attività di studio mi sono dedicata a tempo pieno a ciò che mi ha sempre affascinata:

il potenziale umano, conoscere me stessa, i miei limiti e trovare il modo di superarli.

La sfida è una componente essenziale della mia vita.

Ho frequentato diversi corsi di filosofia, dinamica mentale e seminari di lavoro su corpo e mente.

Sono sempre stata alla ricerca di una metodologia che mi permettesse di esplorare e comprendere le dinamiche interiori e di migliorarle.

Sono una sognatrice e ho sempre voluto trovare il modo per creare i sogni che avevo nel cassetto.

“Dopo diversi studi, letture, comprensioni concettuali, ho capito che comprendere non basta per cambiare la realtà, bisogna fare.

Ero pronta! E le tecniche Avatar® sono apparse.



DIECI AZIONI CHE PUOI FARE OGGI

Con queste tecniche ho finalmente capito dove dovevo ancora lavorare: nella mia coscienza!

La matrice di ogni realtà.

Ho iniziato un rigenerante lavoro su me stessa, e quei sogni nel cassetto hanno finalmente riempito la mia vita”

Mi sono formata come Master Avatar® e oggi insegno il corso Avatar® in diversi paesi nel mondo e negli anni ho aiutato centinaia di persone a migliorare le proprie vite.

Il mio obiettivo è di condividere con gli altri questo percorso e queste tecniche.

Sono concretamente impegnata a contribuire alla creazione di una Civiltà Planetaria Illuminata®, di un mondo dove tutti possano accedere al loro vero potenziale e sbloccare tutto il loro potere per stare bene con se stessi e aiutare gli altri.

Gli strumenti Avatar® sono stati la chiave per me.

Nota: Le DIECI AZIONI fanno parte dei materiali Avatar®, il cui autore è Harry Palmer e tutti i testi correlati ad esse sono tratti dal libro “RiEmergere: tecniche per esplorare la coscienza” di Harry Palmer.

Avatar®, Civiltà Planetaria Illuminata®, Ama Questa Umanità Così Preziosa® e RiEmergere® sono marchi registrati di Star’s Edge, Inc. Tutti i diritti sono riservati.



DIECI AZIONI CHE PUOI FARE OGGI

Cosa sono le DIECI AZIONI?

Le DIECI AZIONI sono pratiche che puoi svolgere quotidianamente per aumentare il tuo benessere e la tua vitalità.

Quali benefici posso ottenere con le DIECI AZIONI?

- ✓ Una sensazione di calma e aumento dell'energia
- ✓ Essere più focalizzato e rilassato
- ✓ Intuizioni e autocontrollo
- ✓ Recupero di energia
- ✓ Sensazioni di benessere
- ✓ Recupero di attenzione
- ✓ Estroversione e sensazione di sentirsi vivi
- ✓ Sensazione di grazia
- ✓ Aumento del senso di rispetto per se stessi
- ✓ Recupero di prospettiva



Come svolgo le DIECI AZIONI?

Per ogni azione cerca di seguire le indicazioni scritte dedicandoti il tempo necessario per avere un buon risultato.

“Le lezioni più importanti che tu puoi imparare sono già contenute nella tua COSCIENZA.”

Harry Palmer

Non esitare a contattarmi per qualsiasi delucidazione sulle AZIONI e come svolgerle.

Ti invito anche a comunicarmi i tuoi progressi, benefici o qualsiasi risultato tu voglia condividere con me, sarà un momento di arricchimento e crescita reciproco.

Tutti gli esercizi Avatar hanno l'obiettivo di permettere l'esplorazione della coscienza, accelerare e agevolare la tua evoluzione... **DIVERTITI!**

Per contattarmi scrivimi all'indirizzo mail giorgia@essereorigine.it



DIECI AZIONI CHE PUOI FARE OGGI

AZIONE 1

Fai una passeggiata, nota qualcosa e decidi come la descriveresti.

Tempo:
10 o più minuti

Risultati attesi:
Calma, aumento di energia

“La libertà è una misura del numero di decisioni che una persona prende. Finché nel prendere decisioni, una persona prova più piacere che dolore, essa desidera più libertà che addottrinamento. Nel caso contrario, quando una persona prova più dolore che piacere, essa preferisce minore libertà e accetta volentieri l'indottrinamento.”



AZIONE 2

Concentra tutta la tua attenzione su un solo oggetto per un periodo di due minuti.

Tempo:
2 minuti

Risultati attesi:
Più focalizzato, rilassato

“La funzione della volontà e quella di decidere, mettere, spostare o rimuovere l'attenzione. Ecco un piccolo, prezioso trucco. Quando l'attenzione viene utilizzata per creare qualcosa, può restare bloccata sull'incertezza. Ridirigere l'attenzione attraverso l'incertezza, verso il risultato che si desidera creare, risolve magicamente la situazione.”



AZIONE 3

Scegli un gesto automatico che sei solito fare e ripetilo deliberatamente fino a che non è più automatico.

Tempo:
5 o più minuti

Risultati attesi:
Intuizioni, autocontrollo

“Per alcune persone il semplice fatto di scoprire la possibilità di vivere deliberatamente comincia a risvegliare la volontà. Altre sono invece destinate a dormire fino alla tomba.”



AZIONE 4

Prendi una preoccupazione frequente e traccia la sequenza di pensieri che portano a quella preoccupazione. “Deliberatamente” pensa i pensieri in sequenza sino a che la preoccupazione svanisce.

Tempo:
5 o più minuti

Risultati attesi:
Recupero di energia

“Quando l’attenzione non viene diretta dalla volontà, si comporta in reazione all’ambiente o in accordo con schemi che appartengono al passato.”



AZIONE 5

Deliberatamente sorridi fino a che ti senti felice.

Tempo:
2 o più minuti

Risultati attesi:
Sensazione di benessere

“Tutti i conflitti tra il sé e il mondo sorgono dall'ignoranza di questo principio: la coscienza e l'universo provengono dalla stessa origine. La volontà è una qualità di questa origine: pertanto costituisce un ponte tra il fisico e il mentale.”



AZIONE 6

Fai un elenco dei tuoi progetti
incompiuti. Stabilisci una priorità.

Tempo:
30 o più minuti

Risultati attesi:
Recupero di attenzione

“Allineamento personale significa essere in sintonia con un obiettivo ed operare per il suo raggiungimento.

Il disallineamento personale è la conseguenza di obiettivi confusi o conflittuali.”



AZIONE 7

Fai una passeggiata e conta le forme* fino a che i colori appaiono più luminosi.

*forma: sagoma, profilo o configurazione di ogni cosa; struttura in quanto distinta da colore, materiale, ecc.

Tempo:
30 o più minuti

Risultati attesi:

Estroversione, sensazione di sentirsi vivi

“La consapevolezza priva di definizione è origine dell’attenzione. Più diretta è la connessione, più puro è il flusso di attenzione. Confronta lo sguardo di innocenza negli occhi di un neonato con lo sguardo fisso sfuggente, vuoto di un derelitto. Chi è più vicino alla consapevolezza priva di definizione? Chi dispone di maggiore attenzione? Che cosa è successo?”



AZIONE 8

Sali una o più rampe di scale e prima di ogni gradino sussurra qualcosa per cui sei grato.

Tempo:
30 o più minuti

Risultati attesi:
Sensazione di grazia

“Ciascuno di noi è nato con una scintilla divina. Quando questa scintilla riluce intensamente noi viviamo i nostri aspetti più belli e nobili. Cooperiamo e siamo veri l’uno verso l’altro. Questo atteggiamento si manifesta istintivamente durante i momenti di crisi ma può anche essere creato deliberatamente allo scopo di compiere grandi opere.”



AZIONE 9

Deliberatamente fai una buona azione
per qualcuno senza che si venga a
sapere.

Tempo:
30 o più minuti

Risultati attesi:

Aumento del senso di rispetto per se
stessi

"L'amore è l'espressione della disponibilità a creare uno spazio
nel quale qualcosa può cambiare."



AZIONE 10

Inspirando nota qualcosa di lontano.
Espirando nota qualcosa di vicino.
Ripetilo almeno dieci volte.

Tempo:
5 o più minuti

Risultati attesi:
Recupero di prospettiva

“Il modo più facile per cambiare una cosa è quello di cambiare il tuo punto di vista. Questo non sempre comporta un cambiamento del mondo, ma ti mette nella posizione migliore nella caso tu volessi apportare questo cambiamento.”



Com'è andata?

Ti sono piaciute le pratiche? Se hai ottenuto benefici da almeno una delle dieci azioni hai avuto un assaggio del potenziale delle tecniche Avatar®.

Cos'è Avatar®?

Avatar è un corso di auto-scoperta per esprimere al massimo il tuo potenziale.

E' composto da una serie di esercizi per allineare il tuo mondo interiore con i tuoi obiettivi, in modo da raggiungerli più facilmente.

Gli esercizi ti permettono di riscoprire te stesso, sperimentando le tue personali e uniche realizzazioni.

Nessuno ti dirà cosa devi credere o chi sei.

Sei tu che scopri cose di te stesso.

Vuoi saperne di più?

Negli ultimi cinque anni, durante quasi 40 corsi Avatar®, ho accompagnato centinaia di persone nel migliorare la propria vita usando queste tecniche, ti piacerebbe essere il prossimo?



DIECI AZIONI CHE PUOI FARE OGGI

Allora scrivimi per prenotare una consulenza gratuita dove potrai imparare nuovi esercizi e approfondire la tua conoscenza del percorso Avatar®.

Scrivimi all'indirizzo: giorgia@essereorigine.it per definire insieme la data e l'orario che preferisci.

Ti aspetto!

Grazie,

Giorgia

Licensed Avatar® Master



DIECI AZIONI CHE PUOI FARE OGGI