

TU EMANI LUCE

Nadia Nunzi



TU EMANI LUCE



qualunque sia
la tua storia
AMALA

*Ciao, il mio nome è Nadia e mi occupo
di Scrittura e **Numerologia**.*

*La prima è una passione che ho sin da bambina,
la seconda è arrivata dopo, ma entrambe sono
connesse tra loro. E hanno preso il via dopo
un'esperienza impattante di dipendenza e
manipolazione affettiva
che ha cambiato tutta la mia vita.*

*Riemersa dal buio di quella storia ho iniziato
un cammino di profonda conoscenza di me che
mai avrei immaginato e ho acquisito tante
nuove importanti consapevolezza.*

*Ho scoperto i copioni che ripetevo per via di
condizionamenti e convinzioni limitanti
e soprattutto di come co-creiamo
insieme alla Vita.*

*In Tu emani Luce ho racchiuso queste
consapevolezze e il mio cammino fin qui.
È un contenitore di parole gentili volte
alla cura dell'Anima.*

*Attraverso la mia storia potrai riconoscere
parti della tua e utilizzare tutto ciò che
risuona con te e che ti è favorevole.*

Con queste pagine ti dò il benvenuto.

*Sono parte del libro
dove parlo dell'importanza dell'amore di sé,
del prendersi cura. Di come imparare ad
ascoltarsi, affinare l'intuito e acquisire sempre
più fiducia.*

*Che sia per te di profonda ispirazione
per riscoprire il tuo valore
e realizzare la vita ricca che meriti.*

Buona Lettura

TU EMANI LUCE

Tu emani Luce, mi disse.

Avevo appena terminato una presentazione di *Ti amo anima mia* nella penombra calda di mura antiche, in un'atmosfera intima.

Si stava bene e l'evento era molto particolare.

Mi ero esposta pubblicamente, un po' timida e un po' audace, mettendo via lo pseudonimo che avevo scelto per la pubblicazione e narrando la mia storia con fermezza.

Un ragazzo a un certo punto si avvicinò per parlarmi ed esordì con quelle tre parole. Aprii lo sguardo stupita.

Davvero riesco a emanare Luce? pensai.

Dopo tanta sofferenza e i segni ancora ben visibili nel tremolio della voce e nello sguardo che ogni tanto sfuggiva agli occhi altrui, mi sembrò una frase sorprendente e meravigliosa.

Ringraziai elargendo uno dei miei nuovi sorrisi contornati di rosso, stando in piedi davanti a lui, minuta sopra i tacchi alti.

Ce la stavo mettendo tutta per ritornare alla mia origine, per uscire dal buio di tanti anni di umiliazioni e vuoti affettivi.

Qualcosa stava accadendo, era evidente.

La Luce che quel ragazzo vedeva in me non mi aveva mai lasciata e desiderava che mi accorgessi anch'io di lei il prima possibile. Voleva che la onorassi e la espandessi dappertutto per far sapere al mondo intero che si può. Si può tornare a splendere in ogni momento della vita e dopo qualsiasi dramma.

Per farlo è necessario avere il coraggio di guardarsi dentro con onestà perché questo ci aiuta a riscoprire chi siamo veramente e il nostro valore. A dissipare l'oscurità che ci è stata proiettata addosso facendoci dimenticare le nostre doti innate, la bellezza e la forza che ci appartengono da sempre, per poi poterle proiettare anche all'esterno.

Se invece mentiamo a noi stesse perché abbiamo fatto nostre le bugie che altri ci hanno tramandato viviamo una versione di noi contraffatta.

Mi sono nascosta per anni scappando da me stessa sin dall'infanzia e ho continuato a farlo per tutta l'adolescenza e oltre, andando contro di me e gli altri. La Voce Interiore che mi chiedeva come mai lo facessi, come mai seguissi la tristezza anziché la serenità, la distruzione anziché i miei sogni, ogni tanto si faceva sentire ma magistralmente la ignoravo e continuavo a cadere sempre più in basso. Ero disorientata e avevo un profondo bisogno di attenzioni e Amore, così mi ricalcavo a immagine di altri.

Poi, a un certo punto, ravvisai di dover prendere le distanze da tutto ciò che non mi era affine, spostai lo sguardo all'interno di me e cambiai direzione senza tornare indietro sui vecchi passi.

Prese di coscienza come questa sono fondamentali e ognuna - mettendosi in ascolto di sé stessa con sincerità assoluta - può averne. Sono di per sé atti di guarigione. È bene però sapere che da sole non sono sufficienti per un reale cambiamento. La consapevolezza è soltanto un primo importante passo, a seguire sono necessarie volontà e determinazione che ci permettono di agire in maniera funzionale per noi.

Abbiamo molti strumenti a disposizione, tutti quelli necessari per la nostra crescita interiore, anche se spesso crediamo di esserne sfornite. Per usarli non dobbiamo far altro che accorgercene, riscoprirli, soprattutto attraverso gli ostacoli che ci troviamo ad affrontare. Le sfide non sono mai casuali, arrivano proprio per farci prendere atto che siamo in grado di superarle attingendo alle nostre capacità. Ed è per questo che una volta oltrepassate ci ritroviamo più forti e più consapevoli.

Soprattutto iniziamo a comprendere di meritare Amore e rispetto. E la conoscenza profonda di noi diventa la nostra protezione.

È così che possiamo evitare manipolazioni di ogni tipo e smettere di attirare persone e situazioni non adatte a noi.

Quando ti conosci davvero, sai cosa vuoi e cosa no e dove stai andando, nessuno può ostacolarti.

Ti dai il diritto di essere felice.

E allora sostieni e abbraccia la bambina ferita e impaurita che vive in te e che ti abiterà per sempre. Parlane dolcemente, rassicurala e ridalle tutte le attenzioni e l'affetto che le sono mancati. Ristabilisci un buon rapporto con lei e tutto il tuo essere ritroverà equilibrio.

Puoi iniziare sostituendo le frasi svilenti che ti sono state dette da piccola e che continuano a risuonarti in mente - o a riaffiorare in particolari occasioni - con affermazioni ottimiste e incoraggianti.

Quando mi sento insicura mi rivolgo alla piccola Na comunicandole che va tutto bene, che ci sono sempre io con lei, l'adulta. La rassicuro della mia calorosa, costante presenza. Le invio amore e le svelo i segreti del suo futuro - dove ha superato tante prove diventando donna - e insieme ce la facciamo.

Un esercizio utile per ritrovare la propria integrità è quello di immaginarsi come abitate da tante figure diverse, ciascuna con le proprie caratteristiche individuali.

Aiutandosi con la scrittura si possono far dialogare tra loro invitandole alla collaborazione e a interagire in maniera favorevole e costruttiva, visto che appartengono alla stessa squadra.

A ciascuna si può conferire un nome, un volto, un colore o quello che più si preferisce, per identificarle meglio. Si può chiedere alla parte più rigorosa come può quella spensierata aiutarla ad alleggerirsi un po'. Oppure alla figura timida come può quella più estroversa a ispirarla ad aprirsi.

E si procede in base agli archetipi che si riconoscono al momento della loro attivazione.

Questo dialogo creativo aiuta a vedere il lato luminoso di ogni parte, a riappropriarsi della propria identità, ad accrescere l'autostima e a riequilibrare le emozioni.

Laddove c'è insicurezza si può riportare fiducia, dove c'è svalutazione si può mettere ammirazione, dove c'è paura si può imprimere coraggio. E così via.

Man mano che si riconoscono le varie abitudini e caratteristiche individuali si riflette su nuovi e utili comportamenti da adottare.

Quando osserviamo le molteplici sfumature che ci caratterizzano e le accogliamo - consapevoli del nostro valore - ci sentiamo più sicure e diventiamo libere. Smettiamo di vivere ruoli di sottomissione che non ci riguardano, siamo salde e agiamo seguendo solo ciò che è in linea con i nostri principi.

Iniziamo a sentirci all'altezza in ogni situazione e ci lasciamo guidare dalle nostre intuizioni che non sono più annebbiate ma chiare e riconoscibili.

Molti dei nostri atteggiamenti e comportamenti abituali derivano da schemi acquisiti dal passato che ci fanno vedere imperfezioni laddove non ci sono e creare limiti che in realtà non esistono.

Una volta compreso questo, il passo successivo è acquisire la stupenda consapevolezza che cambiare è possibile. Tutto ciò che abbiamo appreso in maniera distorta possiamo disimpararlo ritrovando la nostra purezza.

Si procede per gradi, come in un programma di allenamento individuale, iniziando ad accoglierci e affermarci. Curando i nostri pensieri e il corpo, senza critica, lodandoci per le donne che siamo, esprimendo gratitudine e riconoscendo tutti i passi evolutivi compiuti.

Inoltre tenendoci accanto persone di fiducia che sono liete di incoraggiarci a raggiungere i nostri obiettivi, che ci spronano quando ci adagiamo. Che ci ricordano che siamo le uniche conducenti della nostra vita e abbiamo in noi tutto ciò che ci occorre per essere felici.

Quando incontriamo qualcuno che non vuole oscurare la nostra Luce - e noi stesse non desideriamo oscurare quella dell'altro - possiamo vivere un rapporto sano e arricchente. Riconosciamo le qualità di entrambi, ci sentiamo alla pari e ci viene naturale stimarci e sostenerci a vicenda.

Nessuno ha il diritto di screditarci e quando una persona è intenzionata a farlo dobbiamo ricordarci che possiamo sempre scegliere con chi condividere il nostro tempo, a dir poco prezioso.

Distinguere le relazioni che ci sono congeniali da quelle che portano disordine è funzionale alla nostra serenità e imparare a tagliare i rapporti con chi ci toglie benessere ci rende adulte, capaci di compiere azioni consapevoli ed educare la bambina che è in noi quando utilizza le sue particolari modalità per essere vista.

Emanare Luce si può, come si può ripulire la mente e ricominciare perché siamo noi, soltanto noi, creatrici della nostra realtà. È importante prenderne coscienza e - a favore della nostra crescita interiore - in ogni situazione assumerci le nostre responsabilità.



SPERIMENTA SE VUOI

Osserva il valore che ti dai. Osservalo nei gesti, nelle parole che ti rivolgi, negli atteggiamenti, nel tuo modo di vestire o mostrarti, nelle cose che scegli per te ogni giorno.



Ti apprezzi o ti svaluti?

Se noti una svalutazione - che può arrivare da un'esperienza vissuta o da qualcosa che ti è stato detto a cui hai dato importanza - chiediti come puoi cambiare la percezione di te stessa, amarti e valorizzarti.

Ogni volta che ti accorgi di toglierti valore in qualche modo, osservati senza giudizio e riporta equilibrio pensando a cosa potresti fare di piacevole per te.

Curare la tua immagine?

Acquistare ciò che preferisci anziché merce soltanto perché in saldo?

Accogliere i complimenti e riconoscere i tuoi talenti?

Dedicarti ciò che ami invece di accontentarti?

Dare priorità alle tue esigenze mettendoti al primo posto nella tua vita?

Ci sono infiniti modi in cui ti tratti e - iniziando a osservarli e scegliendo ogni giorno il meglio per te - riporti Luce nella tua quotidianità e ti dai modo di mostrarla anche agli altri.

Riconoscere il tuo valore partendo da piccoli gesti quotidiani è un atto di puro Amore, nutre l'autostima e permette di favorire il meglio delle circostanze.



GRAZIE

per aver letto questo estratto.

Trovi il libro completo
QUI **Tu emani Luce**

Se invece vuoi approfondire
le dinamiche della manipolazione affettiva
ne parlo nel libro **Il manipolatore e la preda**

Per leggere altri contenuti
mi trovi alle seguenti pagine:

Facebook **Nadia Nunzi autrice**
Facebook **Il risveglio della preda**
Instagram **Nadia Nunzi**

tuemaniluce@gmail.com

www.nadianunzi.it

Se hai una storia appassionante di coraggio,
amore, rinascita e ti va di raccontarla
Scrivimi e ne parliamo insieme.

Potresti vederla pubblicata, anche in forma
anonima, sul mio blog o su una delle riviste
con le quali collaboro.

La storia di ogni donna può illuminare il
cammino di tante altre. Anche il tuo
contributo può essere prezioso.

Per scrivermi
tuemaniluce@gmail.com

www.nadianunzi.it



**Scegliti e Amati
Sei importante**



www.nadianunzi.it