



## IL CONTRATTO DELL'ANIMA PERCHE' INCONTRIAMO ALCUNE ANIME NEL CAMMINO E CHI SONO

Il concetto di “Contratto dell’Anima” nasce dalla corrente dell’Orfismo , antica religione greca, ripresa da alcune correnti New Age come alcune interpretazioni del karma, delle vite passate e della crescita dell’anima. È quindi una metafora potente ,che va interpretata.



# COS'E UN CONTRATTO TRA ANIME



Secondo Platone, ed il mito di Er, prima di nascere decidiamo con quali persone dovro' incontrarmi e quali ruoli avranno affinche' io possa apprendere lezioni ed alleggerire il karma. Tu sei una meravigliosa anima in cammino, un essere divino che sta vivendo un'esperienza umana, e tutte le persone che incontri sul tuo cammino sono, in un certo senso, tuoi compagni di viaggio. Affinché tu possa trarre tutti gli insegnamenti necessari e continuare a evolverti, prima di nascere hai stretto accordi un "contratto" con diverse anime. Ognuna di esse è una parte importante della tua crescita, così come tu lo sei per la loro.

il mio metodo MENS lavora integralmente su ogni aspetto del nostro essere....ti accompagno alla consapevolezza per poi sanare passo dopo passo con leggerezza....

# A COSA CI SERVE RICONOSCERE IL “CONTRATTO”



Se lo guardiamo in modo simbolico, il  
“Contratto dell’Anima” può aiutarti a:

- Dare senso alle relazioni difficili
- Vedere gli incontri come opportunità di crescita
- Uscire dal ruolo di vittima (“perché mi succede?” → “cosa posso imparare?”)
- Lavorare sulle ripetizioni karmiche o familiari

il mio metodo MENS  
lavora integralmente su  
ogni aspetto del nostro  
essere....ti accompagno  
alla consapevolezza per  
poi sanare passo dopo  
passo con leggerezza....

# IL TUO “CONTRATTO DELL’ANIMA” SECONDO IL METODO M.E.N.S.

---

## IL TUO CONTRATTO DELL’ANIMA: UN NUOVO APPROCCIO

Anima meravigliosa, non sei qui per subire.  
Il tuo vero contratto è fatto di schemi, memorie e  
dinamiche che la tua anima cerca di trasformare.

Anima meravigliosa, più che un contratto scritto prima di nascere,  
esiste qualcosa di molto più concreto e potente:

schemi, memorie e dinamiche che la tua anima sta cercando  
di trasformare in questa vita Non sei qui per subire gli  
incontri. Sei qui per comprenderli, integrarli e trasformarti  
attraverso di essi.

Ogni persona che entra nella tua vita attiva qualcosa:

- una ferita
- un bisogno
- un talento
- o una parte di te che chiede di essere vista

E questo è il tuo vero “contratto”.

# COME RICONOSCERE UNA RELAZIONE

## “ATTIVANTE”

Nel metodo M.E.N.S. non ci chiediamo “Era destino?” ma  
“Cosa sta attivando in me?”

Ecco i segnali, tradotti in chiave pratica:

1. **EMOZIONE FORTE E IMMEDIATA** Non è magia. È memoria.

Domanda M.E.N.S.:

Questa persona mi fa sentire come mi sono sentita in passato?

Ti fa sentire:

- rifiutata?
- non vista?
- dipendente?
- o finalmente amata?

Stai rivivendo uno schema, non incontrando “per caso”

2. **PERSONE CHE TORNANO SEMPRE**

Non è il destino che insiste.

È lo schema che non è stato risolto.

Domanda M.E.N.S.:

Cosa non sto ancora imparando da questa dinamica?

Finché non cambi tu: cambiano i volti, ma la storia resta la stessa.

## IL SEGNALE: COSA SI ATTIVA IN ME?

Nel Metodo M.E.N.S. non chiediamo "Era destino?",  
ma "Cosa sta attivando in me?".

NEUROSCIENZE/MEMORIA



Familiarità: Il tuo sistema nervoso riconosce il già vissuto. Spesso è una dinamica d'infanzia.

EMOZIONE/FERITA




Emozione Forte: Non è magia, è memoria. Rivivi uno schema.

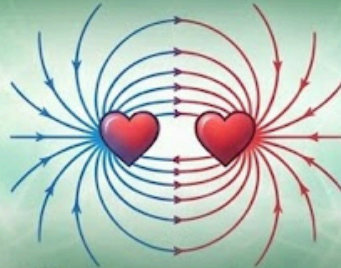
# LE NOSTRE LEZIONI DA IMPARARE


## LE RELAZIONI: SPECCHI E MAESTRI

Perché attrai certe dinamiche?




 **Persone che tornano: Lo schema non è stato risolto.**



 **Attrazione Intensa: Spesso è attaccamento + ferita attivata.**



 **Sicurezza: Qui il corpo si rilassa, ti senti accolta.**

### Persone specchio e maestri

#### 3. SENSAZIONE DI SICUREZZA PROFONDA

Questo è un segnale diverso. Qui il corpo si rilassa, non si agita.

Ti senti:

- te stessa
- accolta
- stabile

Questa è una relazione che nutre, non che destabilizza.

#### 4. PERSONE CHE TI SFIDANO (I TUOI “MAESTRI”)

Non arrivano per farti soffrire. Arrivano per farti vedere ciò che eviti.

Domanda M.E.N.S.:

Cosa mi costringe a guardare questa persona?

confini

valore personale

paura dell'abbandono

bisogno di controllo

# SI PUO' SCIUGLIERE IL CONTRATTO

---

Nel Metodo M.E.N.S. la risposta è chiara:

Puoi sempre scegliere, ma attenzione: se esci senza comprendere...  
lo schema si ripresenterà con qualcun altro  
Se invece comprendi e trasformi: lo schema si chiude davvero

## IL VERO LAVORO

Non è capire chi è la tua anima gemella.

È capire:

- perché attiri certe relazioni
- cosa stai cercando inconsciamente
- quale parte di te chiede guarigione

## VERITÀ FONDAMENTALE E SCELTA

Non sei legata a nessuno da un contratto obbligatorio.  
Sei legata alle tue dinamiche interiori.



Esci senza comprendere...

Comprendi e trasformi

# CAMMINO VERSO LA CONSAPEVOLEZZA

INTEGRAZIONE (CORPO – MENTE – ENERGIA – SPAZIO)

Secondo il Metodo M.E.N.S., la trasformazione avviene su più livelli:

- Mentale → riconosci lo schema
- Emotivo → senti senza fuggire
- Fisico → osserva le reazioni del corpo
- Energetico → sciogli il legame
- Spazio → libera ciò che mantiene il passato attivo

Dopo una sessione iniziale e uno studio ti accompagno con alcuni protocolli a riconoscere ciò che stai ripetendo e attraverso quali relazioni

## IL VERO LAVORO INTEGRATO (M.E.N.S.)

Capire perché attiri.



# CAMMINO VERSO LA CONSAPEVOLEZZA

---

## CONCLUSIONE

Anima meravigliosa,  
non sei qui per “subire un contratto”.

Sei qui per:

- diventare consapevole
- scegliere in modo diverso
- trasformare ciò che si ripete

E quando lo fai...

non cambi solo le tue relazioni **cambi la tua realtà intera**

## IL RISULTATO: LA TRASFORMAZIONE TOTALE

Non sei qui per “subire un contratto”.

Sei qui per: diventate consapevole, scegliere, trasformare.



SUBIRE

REALTÀ TRASFORMATA

# CHI SONO...



Sono Sara, italiana, intensa e profondamente umana. Ho vissuto in diversi paesi e mi sento cittadina del mondo. Fondatrice della gelateria SottoZero e dell'associazione EmpredeclubCanarias, ho sempre intrapreso con il cuore in avanti.

Dopo aver chiuso la mia attività a causa della pandemia, ho iniziato un viaggio di profonda trasformazione che mi ha portata a guarire dalle radici.

Sono insegnante di Hatha Yoga, mi sono formata in Biodescodificazione, PNL, Numerologia, Costellazioni, Reiki, non per insegnare dalla teoria, ma dall'esperienza vissuta.

Oggi accompagno donne che vogliono ricordare chi sono, guarire la loro storia e riconnettersi con il loro proposito di vita attraverso il Metodo M.E.N.S.

[www.metodomens.com](http://www.metodomens.com)

[www.youtube.com/@saraange](https://www.youtube.com/@saraangelacostantino2603)

[lacostantino2603](https://www.youtube.com/@saraangelacostantino2603)

[https://www.instagram.com/m](https://www.instagram.com/mentoradebienestarintegral/)  
[entoradebienestarintegral/](https://www.instagram.com/mentoradebienestarintegral/)

+393479719756