

A woman with long brown hair, eyes closed, and arms outstretched, is shown from the chest up. She is positioned in the center of the frame, with her head tilted back. The background is a vibrant, golden-yellow light that radiates from behind her, creating a halo effect. The overall mood is one of peace, joy, and spiritual connection. The image has a soft, painterly quality with visible brushstrokes.

Guarisci attraverso l'Amore

**Scopri come ritrovare equilibrio e libertà nelle
relazioni con te stessa, i figli e l'amore**

🌸 INTRODUZIONE

Quando l'amore non basta
A volte ami così tanto da dimenticare te stessa.
A volte cerchi l'amore dove non può fiorire.
E altre volte lo respingi, proprio quando arriva.
Succede a tutte.
Perché non ci hanno insegnato ad amare in modo sano,
ma a compiacere, adattare, trattenere, controllare.
Questo e-book nasce per ricordarti che
l'amore che cerchi non è fuori, ma dentro di te.
Attraverso l'Ho'oponopono – la pratica sacra del perdono e della
responsabilità vibrazionale –
imparerai a vedere le relazioni come specchi,
non come ferite.
Specchi che ti mostrano dove stai ancora chiedendo amore,
anziché emanarlo.

✨ Questo e-book è per te se...

- 🌸 Sei una giovane donna che vuole imparare ad amarsi davvero, per creare successo, armonia e libertà in ogni area della vita – nelle relazioni, nel lavoro, nei sogni, nel corpo e nel denaro.
- 🌸 Sei una mamma che desidera migliorare il rapporto con i propri figli, senza più usare emozioni come rabbia, frustrazione o delusione, ma trasformandole in strumenti di ascolto, presenza e connessione.
- ❤️ Sei una donna che vuole attrarre un amore autentico, in linea con la frequenza dell'amore incondizionato, senza più rincorrere, trattenere o annullarsi.

Non leggerlo come un manuale.
Vivilo come un invito sacro a ricordare chi sei
attraverso l'altro.

❤️ PARTE 1 – L'AMORE PER SÉ

Imparare a scegliersi ogni giorno
Amare te stessa non è egoismo.
È l'atto più alto di responsabilità energetica.
Ogni volta che ti metti da parte,
l'universo registra una frequenza di mancanza.
Ogni volta che ti scegli,
l'universo risponde con abbondanza.
Non puoi creare successo, armonia o amore
se continui a vibrare nel "non merito".
Amarsi significa dire "no" quando serve,
restare quando senti verità,
e lasciar andare quando senti chiusura.

👉 Esercizio

Scrivi tre situazioni in cui ti sei messa da parte.
Leggile ad alta voce e ripeti:

"Mi dispiace, Perdonami, Grazie, Ti amo.
Mi scelgo. Mi rispetto. Mi onoro."
Ogni volta che lo fai,
una parte di te torna a casa.

PARTE 2 – L'AMORE CHE EDUCA

Da madre a guida consapevole
Essere mamma non significa essere perfetta.
Significa imparare a vedere nei propri figli
lo specchio più onesto del nostro mondo interiore.
I figli non ascoltano le parole.
Sentono la frequenza.
Quando reagisci con rabbia,
stai mostrando la tua parte ferita, non la tua verità.
E quella parte chiede solo una cosa: attenzione.

Non colpevolizzarti.

Ogni emozione è un messaggio.
La rabbia ti parla di un limite.
La frustrazione ti parla di un bisogno.
La delusione ti mostra dove ti sei aspettata troppo.

Esercizio

Quando senti che stai per esplodere,
fermati e respira tre volte.
Poi chiediti:
“Quale parte di me si sente ancora non ascoltata?”
Risponditi con amore.
È così che insegni anche a tuo figlio a farlo.

🌟 PARTE 3 – L'AMORE CHE ATTRAIE

Dal bisogno alla libertà

Molte donne confondono l'amore con l'attaccamento.
Ma l'amore vero non trattiene, non chiede, non pretende.

L'amore vero permette.

Ogni relazione che vivi riflette la tua frequenza.

Se temi di essere abbandonata,
attirerai chi se ne va.

Se temi di non essere scelta,
attirerai chi sceglie altro.

Non per punizione,
ma per insegnarti a sceglierti da sola.

👉 Esercizio

Scrivi una frase che rappresenta la tua paura più grande in amore.

Poi trasformala così:

“Mi dispiace, paura. Ti vedo. Ti amo. Ti libero.”

Ripetila ogni volta che quella paura torna.

Ogni parola è una chiave di liberazione.

📖 PARTE 4 – L'AMORE COME SPECCHIO

Le persone che incontri sono le tue maestre
Ogni relazione ti mostra un frammento di te.

C'è chi ti accende e chi ti ferisce,
ma entrambi sono messaggeri.

Non puoi guarire il rapporto con gli altri
se non impari a leggere cosa ti stanno mostrando.

👉 Esercizio delle 3 Persone Specchio

Scegli tre persone che in questo momento ti smuovono.

- Una che ami.
- Una che ti irrita.
- Una che ti fa soffrire.

Per ognuna, scrivi:

- Cosa ami in lei.
- Cosa giudichi.
- Cosa ti fa provare.

Poi riconosci che tutto ciò che vedi in loro vive anche in te.

Ripeti:

“Mi dispiace per tutto ciò che in me ha creato questa percezione.

Ti amo come parte di me.

Ti libero e mi libero.”

Non serve cambiare l'altro.

Serve solo guardarti con occhi nuovi.

☀️ PARTE 5 – PREGHIERA SERALE

Per guarire il legame

Da leggere quattro volte, prima di addormentarti.

“Amata Fonte,
riporta alla luce l'origine di questa memoria.
Sciogli in me ogni emozione che ancora trattiene dolore.
Fa' che io possa vedere con occhi nuovi chi ho davanti,
ricordando che non esiste separazione.

Riempimi di verità, pace e luce,
perché io possa amare senza paura.
Mi dispiace, Perdonami, Grazie, Ti amo.”

Lascia che l'energia faccia il resto.
L'amore non si forza.
Si ricorda.

Il ritorno all'amore vero

Ogni relazione arriva per rivelarti una parte dimenticata di te.
Non per ferirti, ma per riportarti all'amore.

Quando impari ad amarti davvero,
tutto cambia vibrazione:
la madre torna luce,
il figlio torna dono,
l'amore torna libertà.

🌟 Inizia da te.

E il mondo risponderà alla tua nuova frequenza.

Con immenso amore,
Stefania

✉ INVITO FINALE

Una Masterclass Gratuita per Donne in Risveglio 🌸

**Se questo e-book ha risvegliato qualcosa dentro di te,
sappi che non finisce qui.**

Sto preparando una Masterclass Gratuita dedicata alle donne che vogliono vivere l'amore in modo nuovo, consapevole e libero.

🌸 Giovani donne che desiderano imparare ad amarsi davvero, per avere successo in ogni area della loro vita — nelle relazioni, nel lavoro, nei sogni, nel corpo e nel denaro.

🌸 Mamme che vogliono migliorare il rapporto con i propri figli, trasformando emozioni come rabbia, frustrazione e delusione in strumenti di connessione, empatia e presenza.

💖 Donne che vogliono attrarre un amore autentico, in linea con la frequenza dell'amore incondizionato, senza più rincorrere, trattenere o annullarsi.

🌟 Sarà un incontro gratuito, profondo e pieno di valore, creato per chi sente che è arrivato il momento di cambiare frequenza e riscrivere il proprio modo di amare.

👉 Prenota ora il tuo posto gratuito compilando il form nella pagina successiva.

I posti sono limitati,
perché desideriamo mantenere uno spazio intimo e vero,
dove ogni donna possa sentirsi accolta, vista e ispirata. 🌸

Ci vediamo live,
Stefania