



STEFANIA CHERICI

La Via del Sentire



Preghiera Ho'oponopono

per la Notte



Un rituale serale per liberare la mente,
ripulire i pensieri
e affidarti al riposo.





STEFANIA CHERICI · LA VIA DEL SENTIRE



Ci sono sere in cui spegni la luce...
ma dentro di te è tutto acceso.

Pensieri che girano in loop,
situazioni che analizzi mille volte,
parole dette... non dette...
e quella sensazione di non riuscire a staccare mai.

Più provi a fermarli
e più diventano forti.

E allora resti lì...
stanca, svuotata... ma con la mente che corre.

Ma la verità è una:

non devi controllare i pensieri.

non devi vincerli.

Devi ripulirli.

Quello che ti lascio adesso
è qualcosa di semplice... ma profondo.

Fallo ogni sera, prima di dormire...
non come un dovere,
ma come un momento per tornare a te.

E lascia che lavori dentro di te,
in silenzio... senza sforzo...
anche mentre tu riposi.





ISTRUZIONI



Adesso fermati un attimo.
Chiudi gli occhi...
porta l'attenzione al respiro...

Se puoi, appoggia una mano sul cuore.

*Non serve fare bene.
Non serve capire.*

Lascia solo che queste parole
scendano dentro...
e ripeti, piano... dentro di te.



PREGHIERA HO'OPONOPONO *per la Notte*



Mi dispiace...

per tutti i pensieri che oggi mi hanno fatto male,
per tutte le volte in cui mi sono persa dentro la paura,
nel controllo, nel bisogno di capire tutto.

Perdonami...

se ho creduto a quei pensieri,
se li ho resi più grandi della verità.





PREGHIERA HO'OPONOPONO PER LA NOTTE



Grazie...

perché anche oggi mi hai mostrato
cosa dentro di me chiede amore,
cosa vuole essere visto, accolto, trasformato.

Ti amo...

a quella parte di me che si agita,
che insiste, che non riesce a lasciare andare...
*non sei sbagliata,
stai solo cercando sicurezza.*

Ora scelgo di lasciare andare.

Non devo risolvere tutto stanotte.
Non devo capire tutto adesso.

Mi affido.

Mi lascio andare.

Mi permetto di riposare davvero.

Pulisco, rilascio, affido.

E mentre dormo...
dentro di me tutto si sistema,
tutto si riequilibra,
tutto torna al suo posto.

Grazie.

Grazie.

Grazie.

