

ADELE LAMONICA

TRANSURFING

Advent Calendar

Un amalgama al giorno per vivere un
Natale Lada



Giordano Bruno Edizioni

COSA È UN AMALGAMA

L'Amalgama è uno strumento potente del Transurfing: una frase vibratoria, da ripetere e sentire, che ci ancora alla nostra **Intenzione**.



01 «lo interrompo il pensiero che mi trascina e ritorno a me»

Micro-esercizio simbolico: immagina un filo che ti tira via. Con un gesto lento, taglialo mentalmente.

Azione quotidiana: ogni volta che ti accorgi di essere “trascinato”, fai un respiro profondo e posa una mano sul petto.



02 «Mi accorgo di cosa sto pensando ora, e cambio subito direzione»

Micro-esercizio simbolico: visualizza una freccia che punta a destra e girala a sinistra con la mente.

Azione quotidiana: tre volte durante il giorno fermati e chiediti: “A cosa sto pensando adesso?”



<https://t.me/transurfingitaly>

03 «Non seguo il flusso distruttivo: lo trasformo»



Micro-esercizio simbolico: immagina una nuvola scura che si dissolve in luce.

Azione quotidiana: quando arriva un pensiero negativo, riformulalo subito in una possibilità.



04 «Ogni pensiero negativo è un attivatore di risveglio»

Micro-esercizio simbolico: tocca con due dita la fronte ogni volta che ne compare uno.

Azione quotidiana: considera ogni pensiero negativo un segnale per raddrizzare la postura.

05 «Mi sveglio nel momento esatto in cui sto per cadere nel sogno»



Micro-esercizio simbolico: visualizza una piccola campanella che suona prima del “crollo”.

Azione quotidiana: quando ti accorgi di rimuginare, cambia immediatamente attività per 20 secondi.



06

«Non rispondo più con paura: rispondo con presenza»



Micro-esercizio simbolico: immagina i piedi che affondano nella terra e ti stabilizzano.

Azione quotidiana: quando senti paura, nomina ad alta voce ciò che vedi intorno.



07

«Interrompo il sogno oppressivo e lo rendo consapevole»

Micro-esercizio simbolico: schiocca le dita per “svegliare” la scena.

Azione quotidiana: scrivi una frase che ti mantiene presente e leggila due volte oggi.

08

«La situazione non governa me: io governo la mia attenzione»

Micro-esercizio simbolico: porta l'indice tra le sopracciglia e immagina di “riportare dentro” la tua energia.

Azione quotidiana: scegli consapevolmente un punto da osservare per 10 secondi in un momento caotico.



09 «Riconosco l'emozione negativa prima che diventi realtà»



Micro-esercizio simbolico: dai un nome all'emozione come se fosse un visitatore.

Azione quotidiana: quando arriva un'emozione, dille: "Ti ho vista".



10 «Non amplifico il problema: lo disarmo»

Micro-esercizio simbolico: immagina il problema come un palloncino che lentamente si sgonfia.

Azione quotidiana: scrivi il problema su un foglio... e riduci la frase in una sola parola.

11 «Trasformo subito ciò che di negativo penso di me»



Micro-esercizio simbolico: immagina uno specchio che si appanna e si pulisce.

Azione quotidiana: ogni volta che ti giudichi, pronuncia una qualità su di te.



12 «La mia attenzione è una scelta, non una reazione»



Micro-esercizio simbolico: visualizza un interruttore che accendi manualmente.

Azione quotidiana: fai una cosa lentamente con piena attenzione (bere, camminare, aprire una porta).



13 «Aggiro la radice del pensiero che crea la lotta»

Micro-esercizio simbolico: immagina una radice che tagli con un colpo netto.

Azione quotidiana: ogni volta che senti tensione, chiediti: “Da quale pensiero nasce?”

14 «Mi accorgo del bivio e scelgo la strada che mi libera»



Micro-esercizio simbolico: immagina due sentieri: prendi mentalmente quello più luminoso.

Azione quotidiana: scegli una cosa da fare “con leggerezza” invece che “per dovere”.



15 «Vedo la mia battaglia mentre nasce... e la depongo.»



Micro-esercizio simbolico: immagina di appoggiare un'arma a terra.

Azione quotidiana: quando senti resistenza, fai un respiro lento e abbassa le spalle.



16 «Non mi identifico con il disagio: lo illumino»

Micro-esercizio simbolico: visualizza un piccolo faro che illumina l'emozione.

Azione quotidiana: scrivi per 30 secondi ciò che provi senza giudicare.



17 «Interrompo il sogno inconscio e divento lucidità»

Micro-esercizio simbolico: tocca le dita della mano una alla volta per "risvegliarti".

Azione quotidiana: ogni ora, ferma ciò che fai per tre secondi e osserva il respiro.



18 «L'attivatore non mi trascina: mi sveglia.»

Micro-esercizio simbolico: immagina un piccolo pulsante rosso che premi per “riattivarti”.

Azione quotidiana: quando senti un fastidio, chiediti: “Cosa vuole svegliarmi?”



19 «Lasciando andare i marcatori, apro nuove linee di vita.»

Micro-esercizio simbolico: visualizza un filo di lana che si scioglie dalle tue mani.

Azione quotidiana: sposta l'attenzione su un'azione creativa di 1 minuto (piccolo ordine, un gesto, una nota).

20 «Mi sveglio in tempo, prima che l'illusione diventi realtà.»

Micro-esercizio simbolico: immagina di fermare un film premendo “pausa”.

Azione quotidiana: quando senti l'ansia salire, interrompi ciò che fai e cambia postura.



<https://t.me/transurfingitaly>

Micro-esercizio simbolico: visualizza un filo di lana

21 «Sono più forte del pensiero che si impone da sé»



Micro-esercizio simbolico: immagina un pensiero come un foglio leggero che soffi via.

Azione quotidiana: scrivi un pensiero auto-limitante e sostituiscilo con uno potenziante.



22 «La mia conoscenza serve solo se sono sveglio»

Micro-esercizio simbolico: porta due dita sulla fronte e dì: “Ora ci sono.”

Azione quotidiana: prima di agire, fermati un secondo e renditi consapevole del gesto.

23 «Non rimando il risveglio a dopo: lo attivo ora»



Micro-esercizio simbolico: apri lentamente le mani come se stessi aprendo una finestra.

Azione quotidiana: imposta tre sveglie sparse con scritto: “Svegliati ora”.



24

«La mia libertà comincia dove si interrompe la mia battaglia.»



Micro-esercizio simbolico: immagina una corda che lasci andare dalle mani.

Azione quotidiana: rilascia consapevolmente una tensione fisica ogni volta che la noti.



25 La Montagna non esiste

UN BUON NATALE FELICEMENTE LADA A TE



<https://i.me/transurfingitaly>