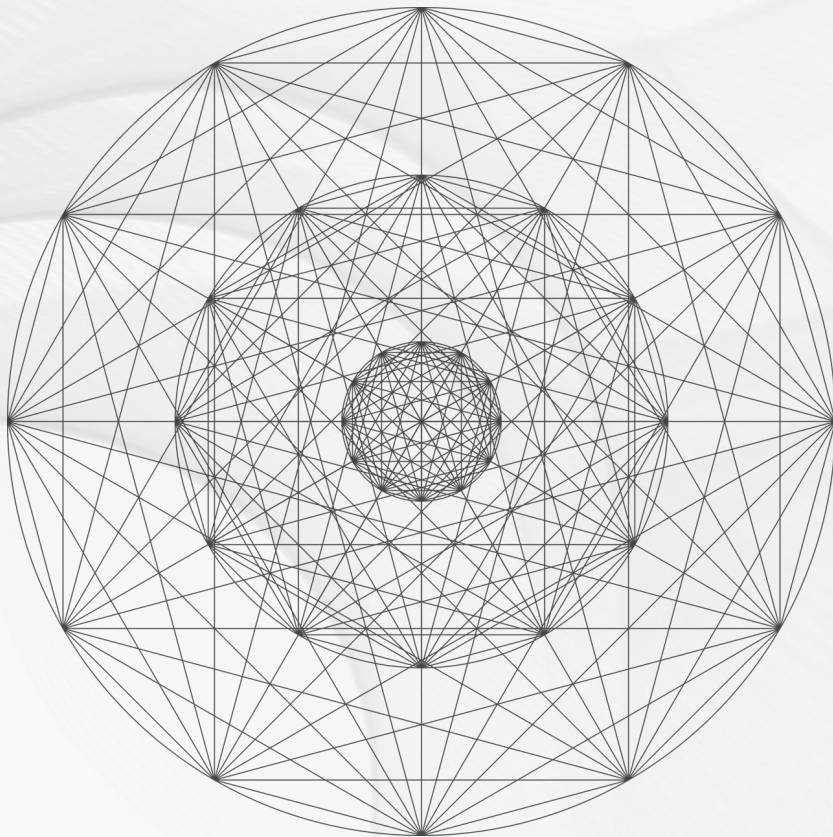


ANDREA BERTOCCHI

MANDALA PERL'ANIMA

Colora il Tuo Viaggio Interiore



ANISTRESS CREATIVI PER LA MINDFULNESS,
IL RILASSAMENTO E LA CRESCITA PERSONALE

© 2025 Andrea Bertocchi - Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in alcuna forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro, senza il permesso scritto dell'autore.

Tutte le immagini, illustrazioni e contenuti presenti in questo volume sono protetti da copyright. È stato fatto tutto il possibile per identificare e riconoscere i detentori dei diritti d'autore relativi al materiale incluso.

✚ È vietata la riproduzione, distribuzione e vendita non autorizzata di questo libro, anche in formato digitale.

Note legali

Le strategie e i concetti riportati in questo libro sono frutto di anni di studio e pratica. Tuttavia, non si garantisce il raggiungimento di risultati specifici, in quanto l'efficacia delle tecniche può variare da persona a persona.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare, modificare o rivedere il contenuto del presente libro in base a nuove ricerche o strategie emergenti.

✚ Questo libro ha esclusivamente uno scopo informativo e di crescita personale. Non sostituisce in alcun modo un parere medico, psicologico o terapeutico.

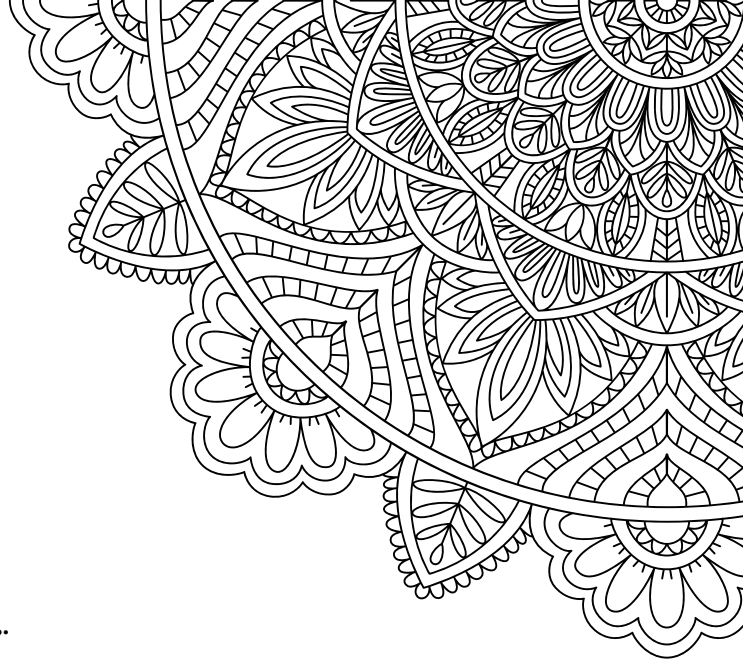
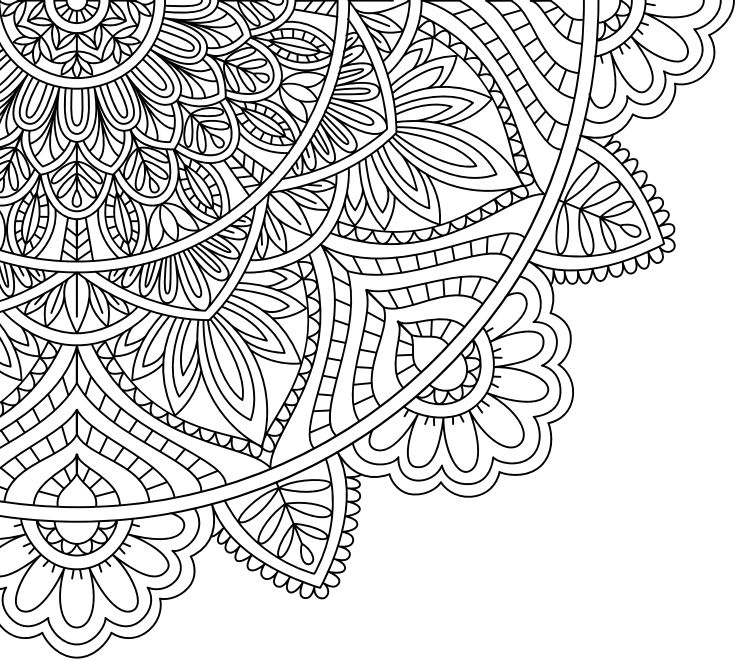
Titolo: Mandala per l'Anima

Autore: Andrea Bertocchi

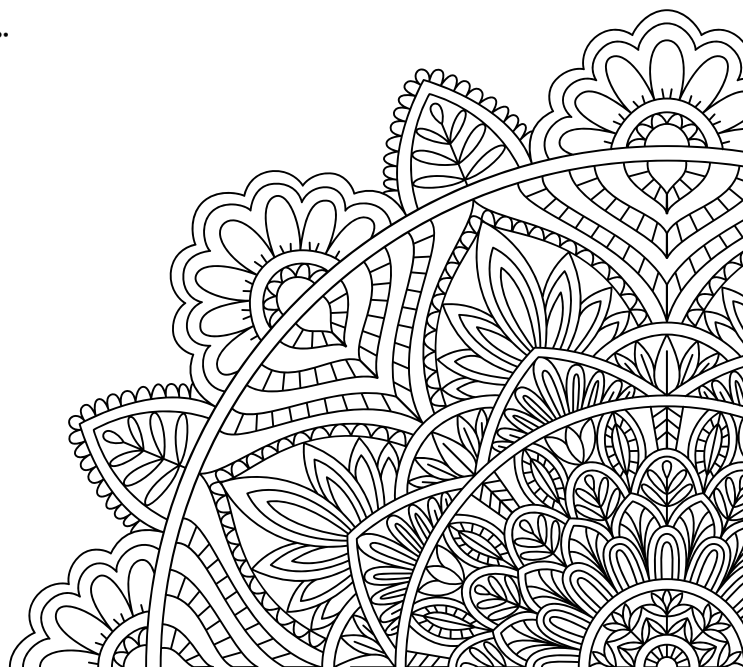
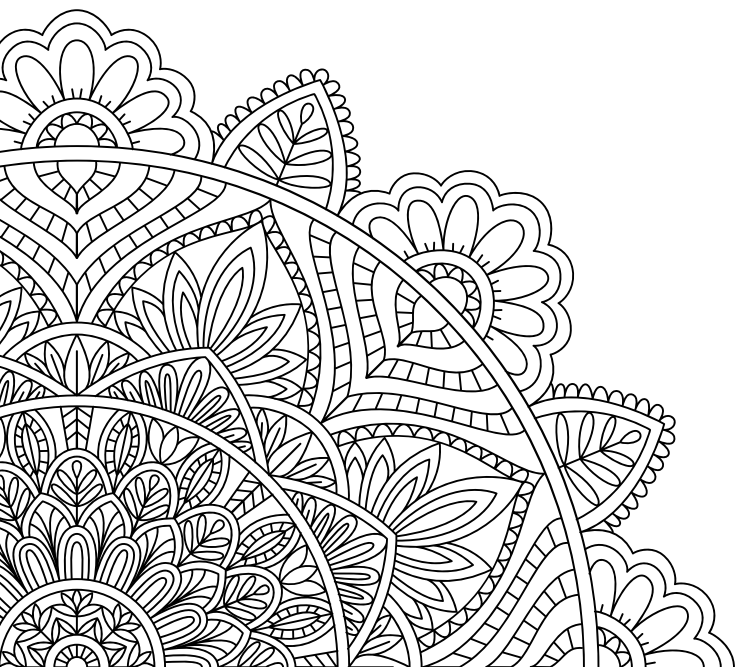
Prima edizione: 2025

Immagine di copertina:

Copyright ©2025 Andrea Bertocchi



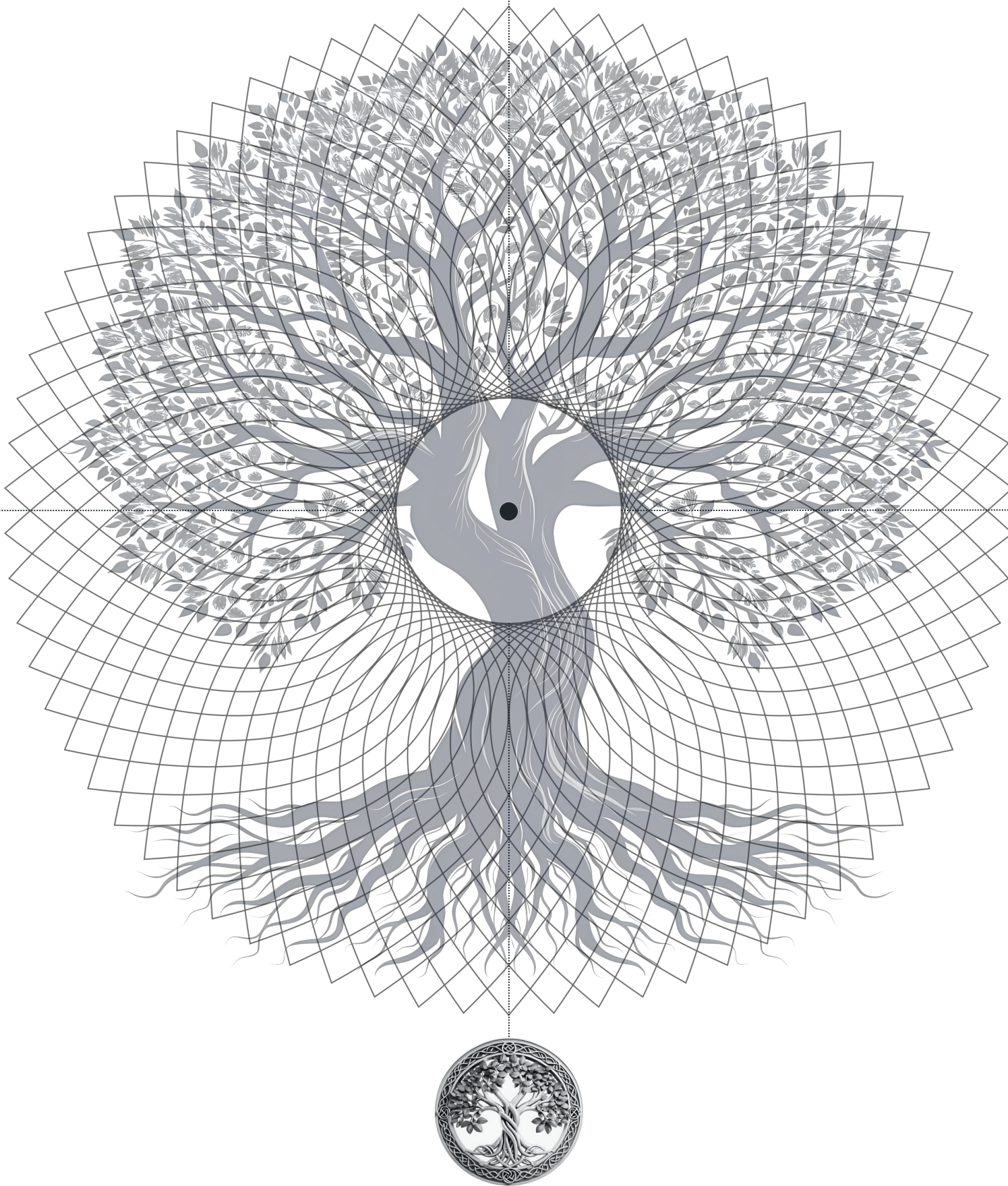
Tutto accade al Momento Giusto



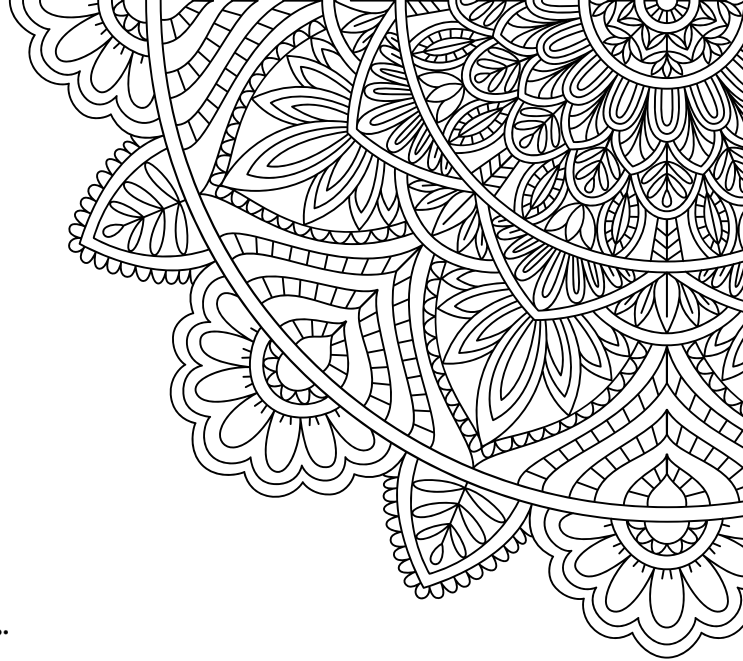
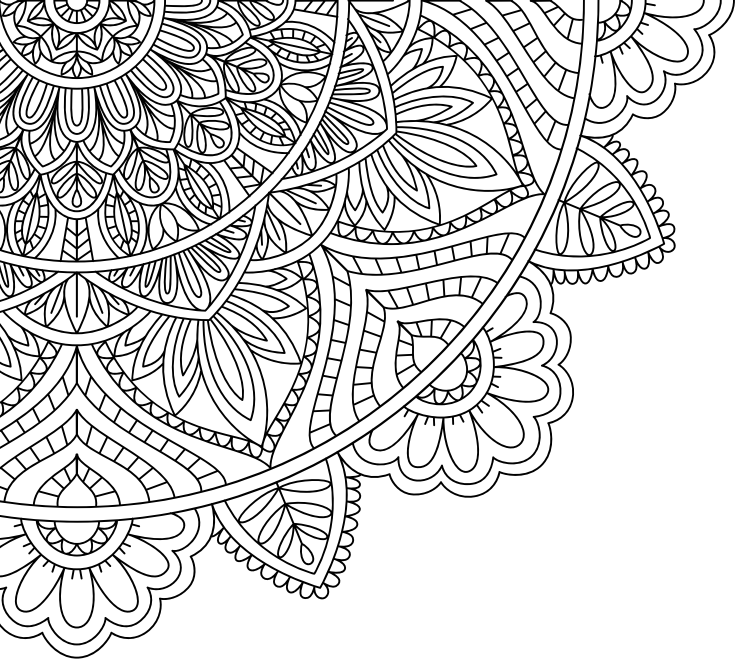


MANDALA PER LA RICONNESSIONE

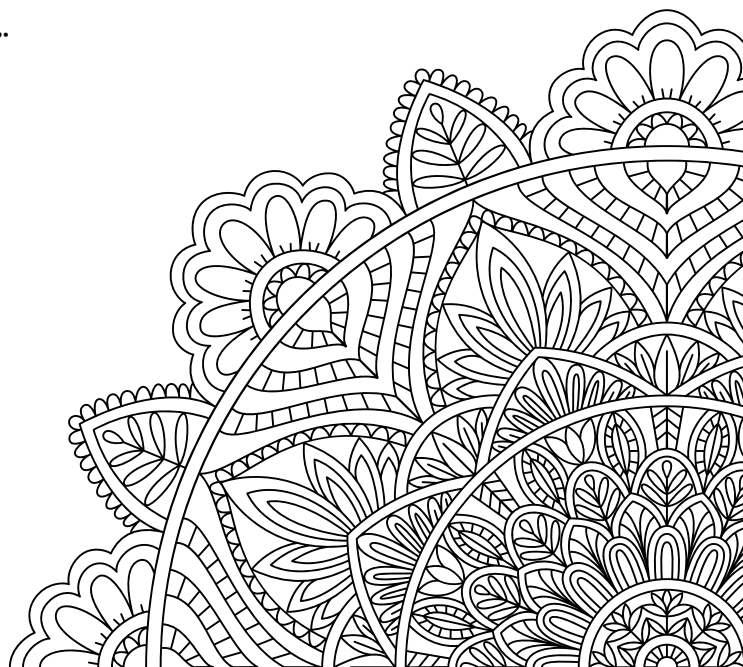
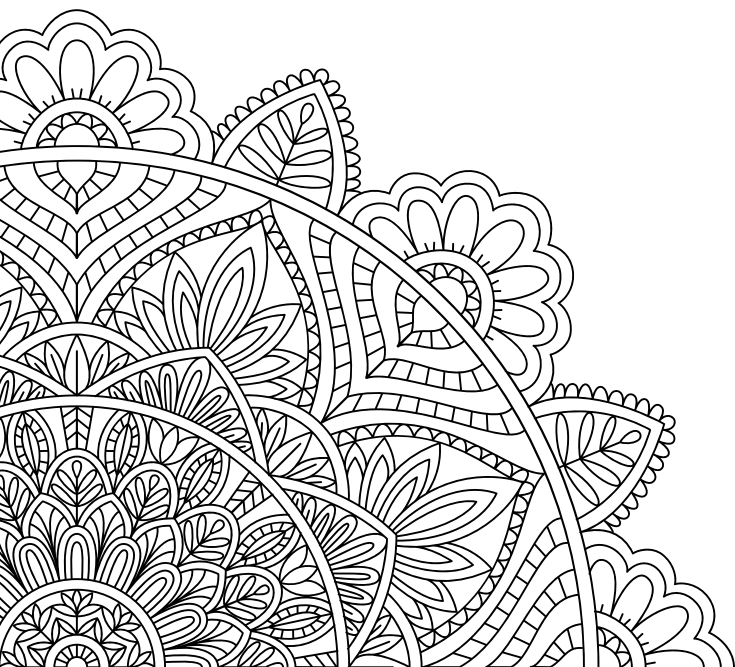
PER RADICARTI NEL PRESENTE E RITROVARE
LA CALMA INTERIORE

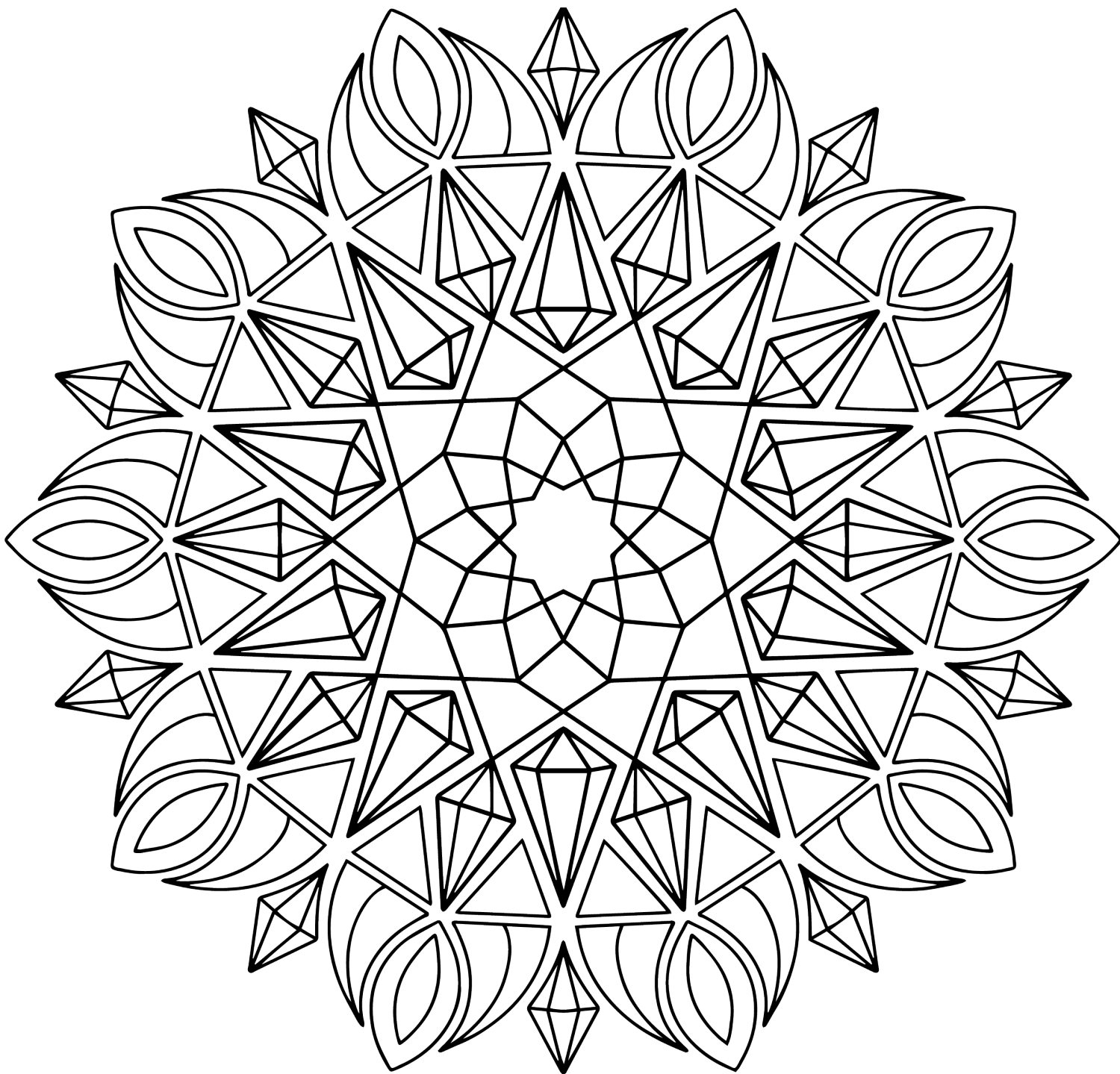


“Le mie radici sono profonde
e la mia Gioia è infinita.”

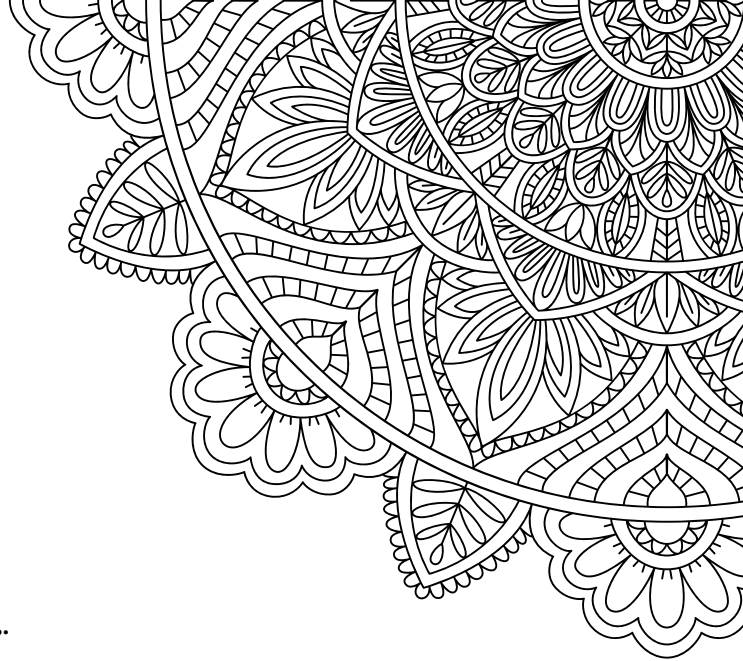
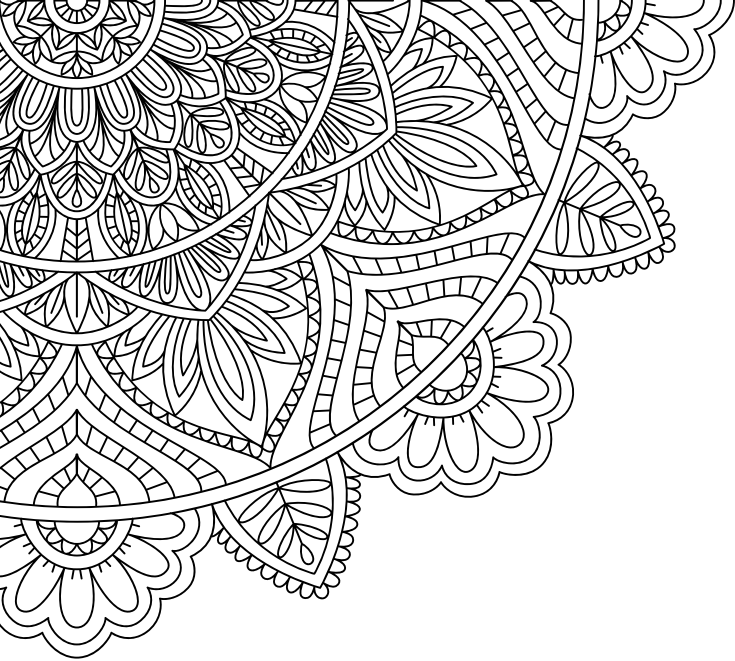


Mi fido del processo

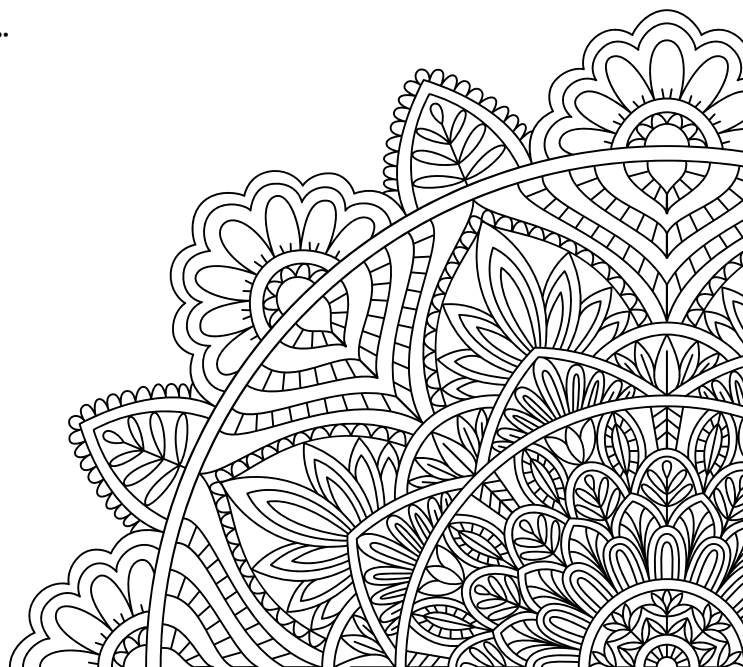
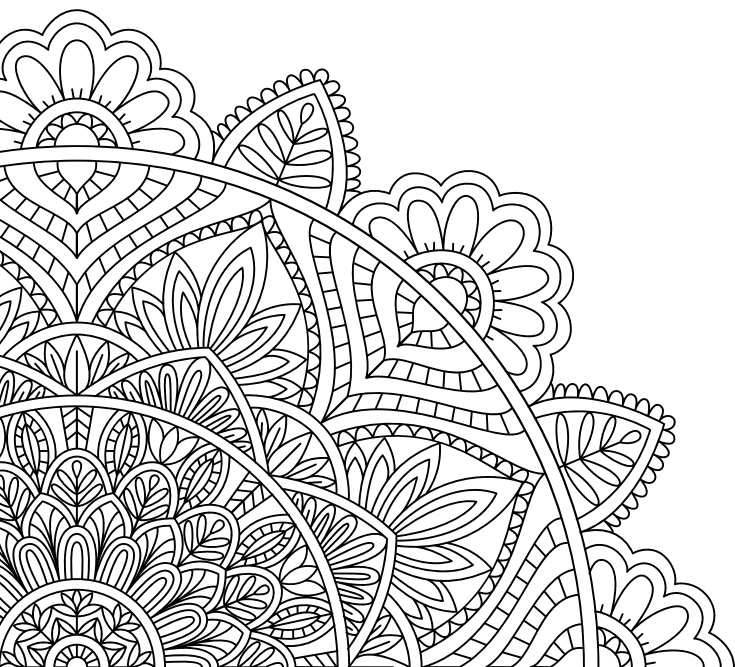
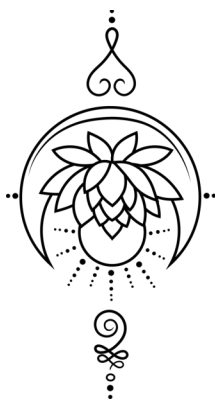


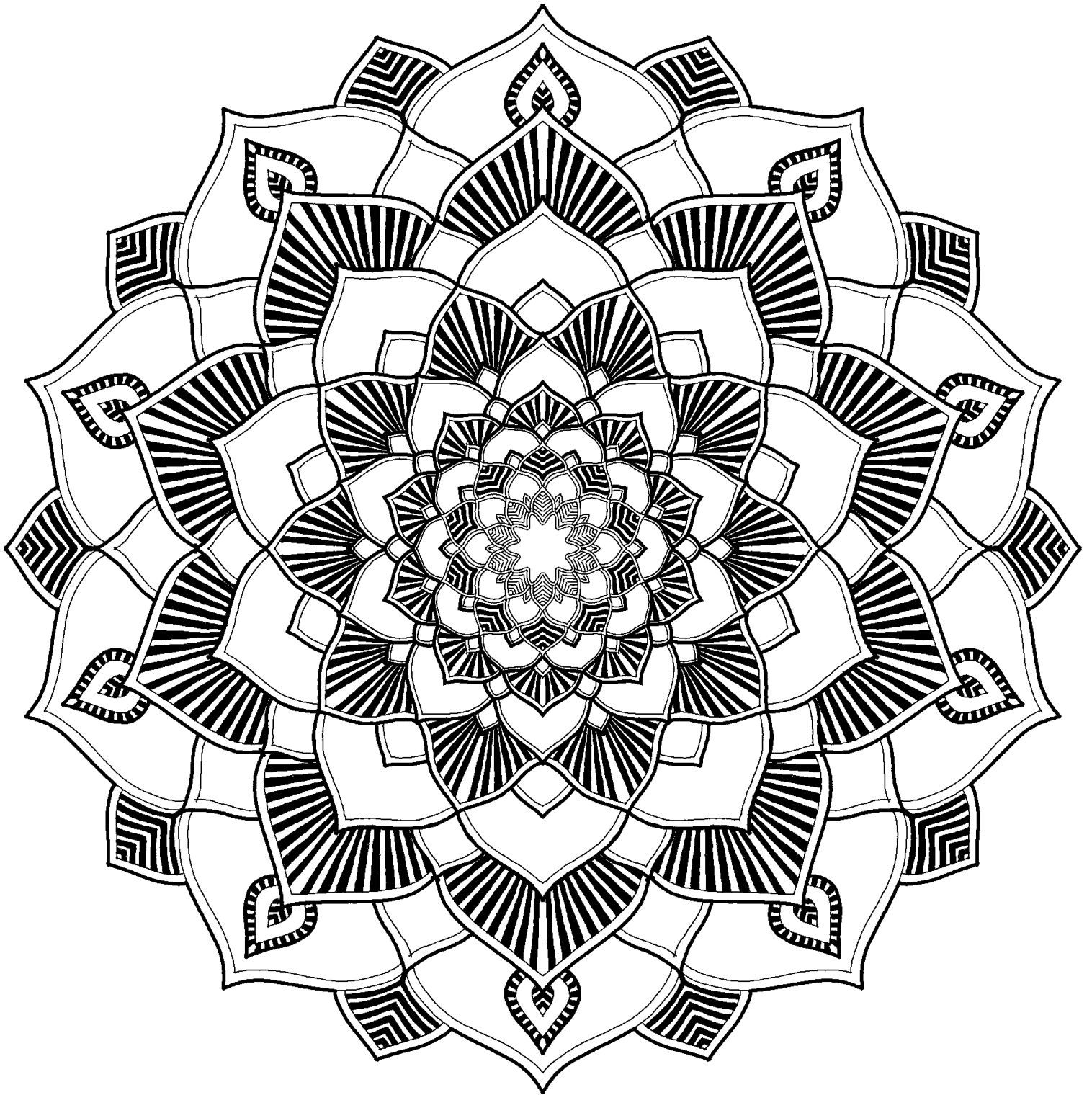


“Le radici profonde non gelano mai.”
J.R.R. Tolkien

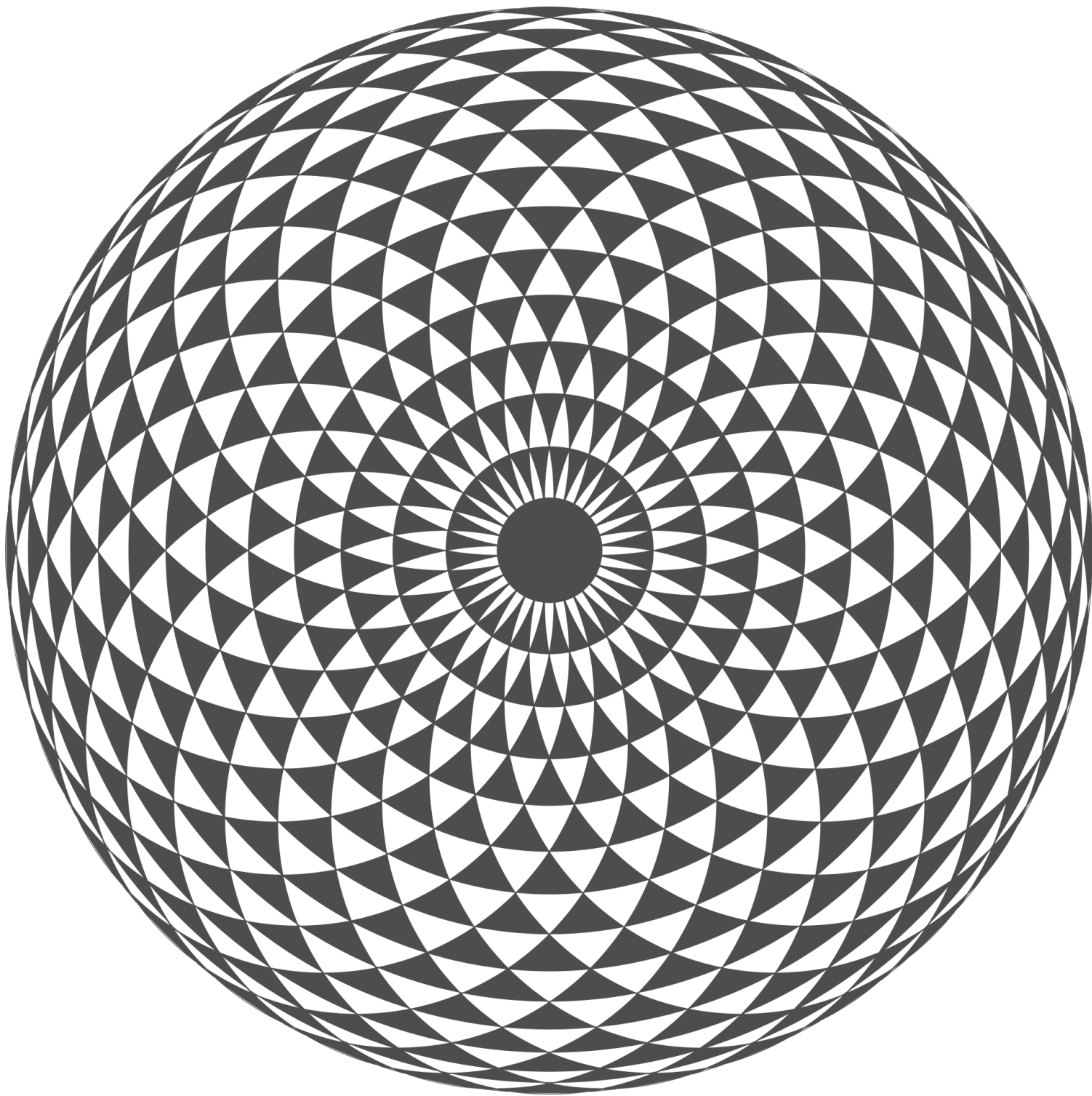


Scelgo la Pace

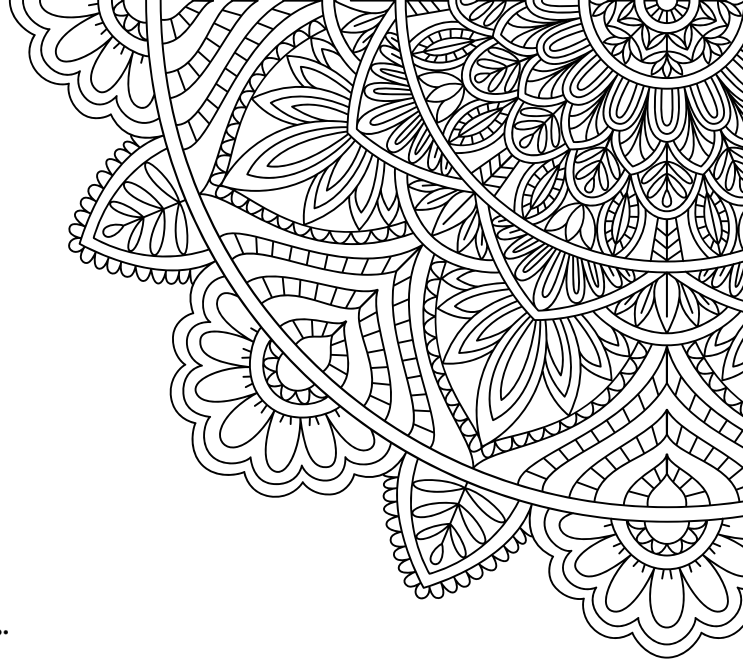
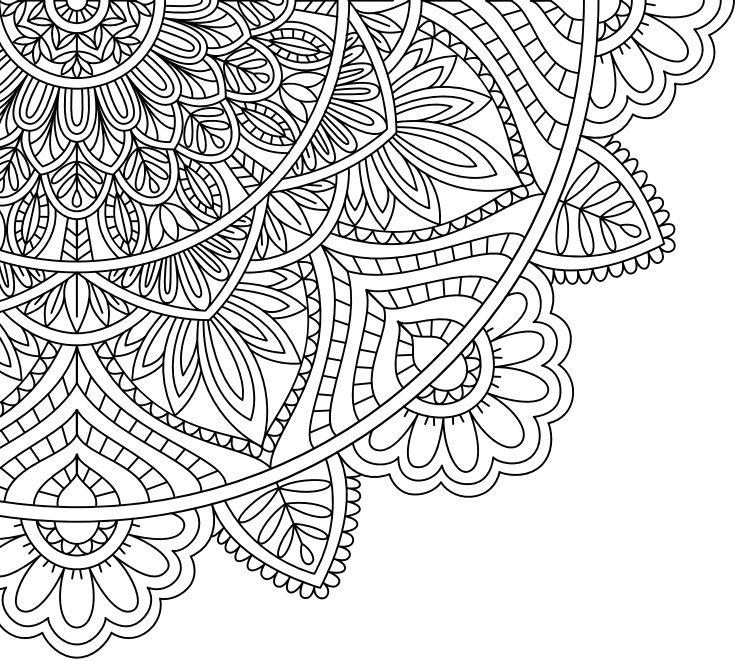




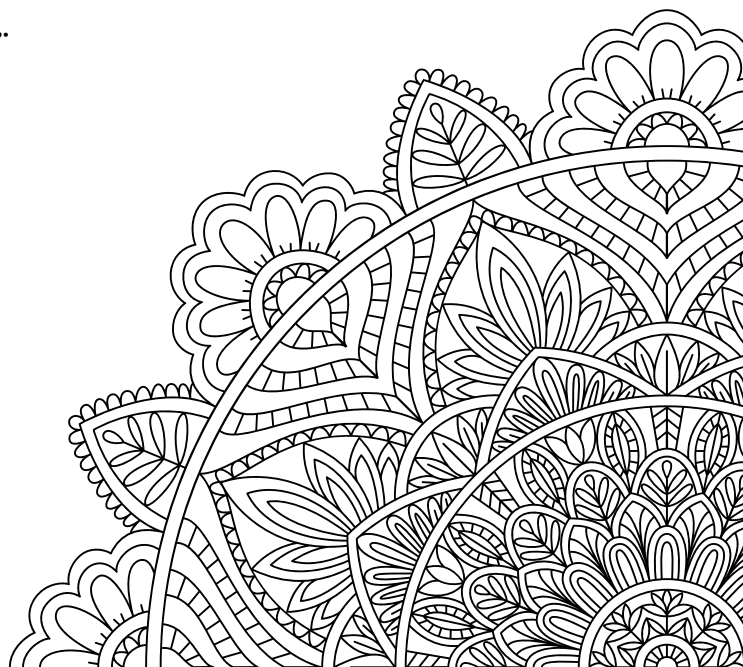
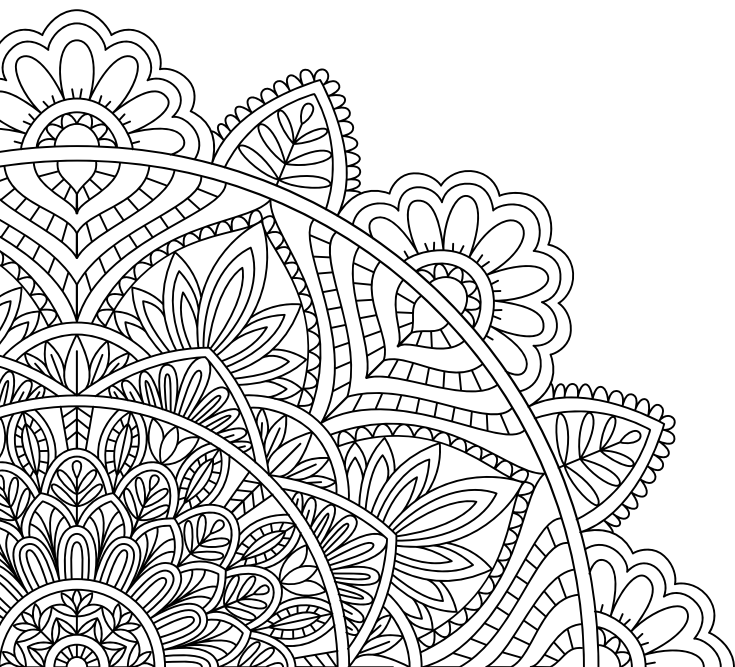
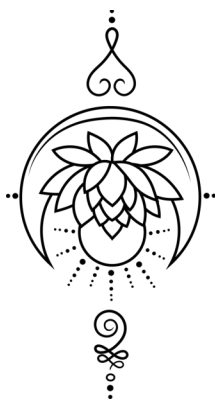
“Più le tue radici sono profonde,
più forte sarà la tua crescita.” - Thich Nhat Hanh

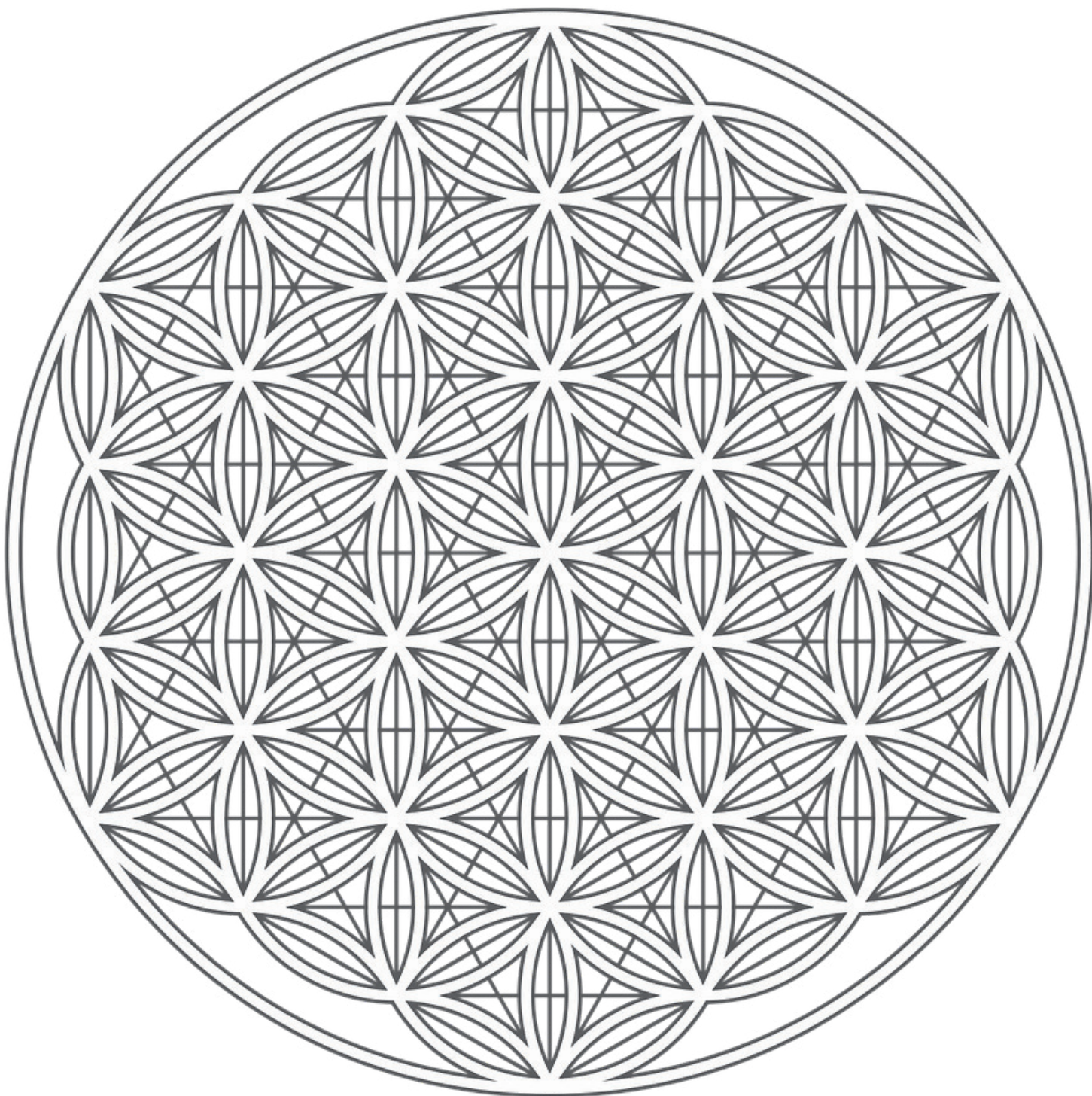


“Quando il respiro diventa calmo e regolare, anche la mente si acquieta
come un lago senza onde.” – Swami Sivananda

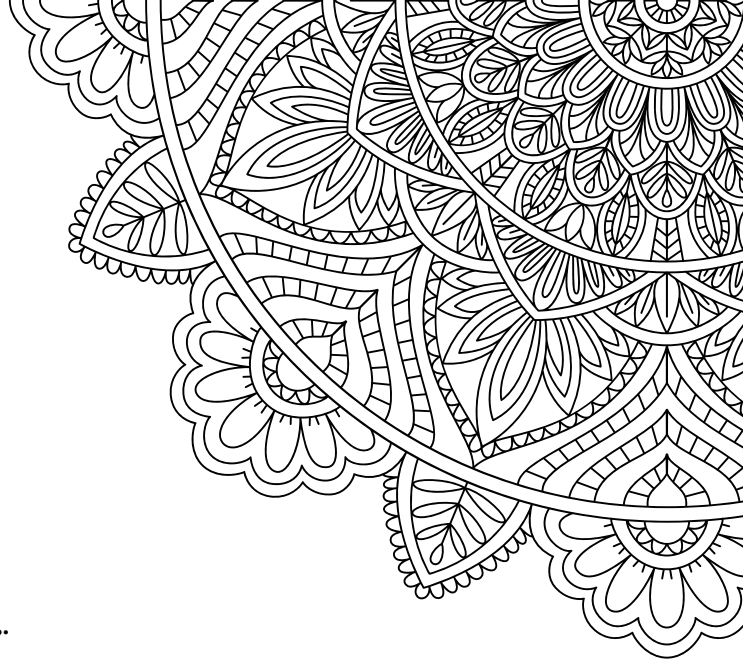
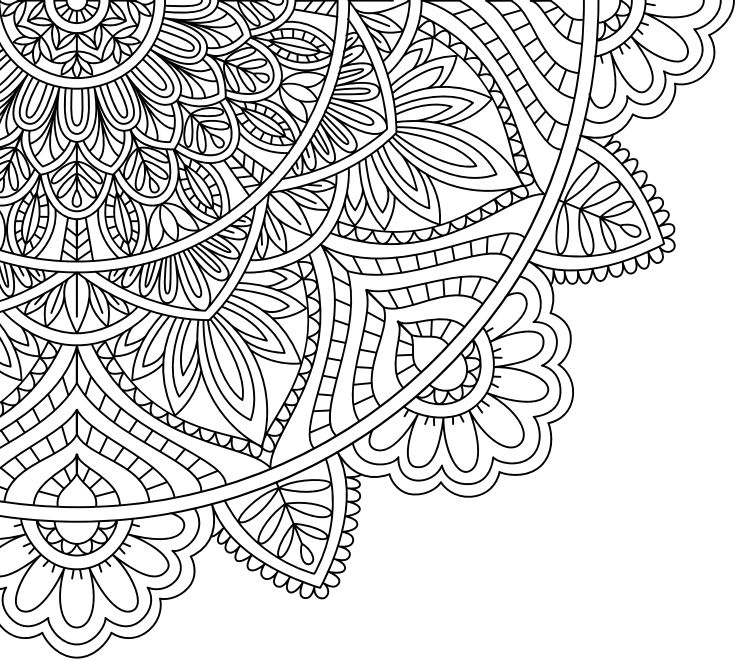


Vivi Qui ed Ora

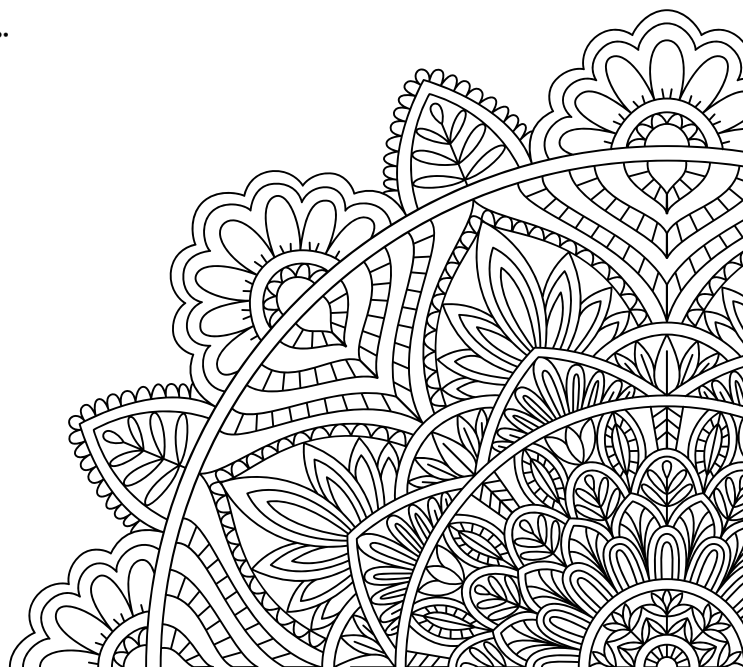
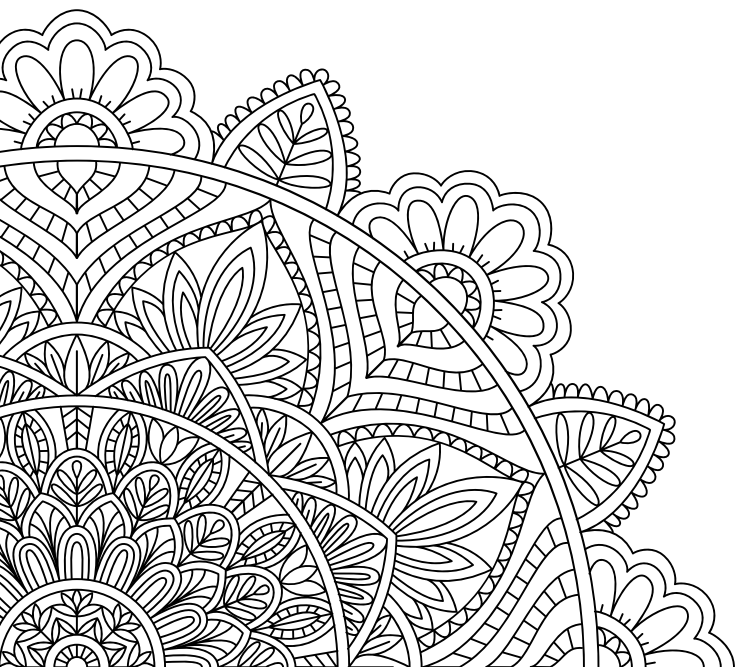


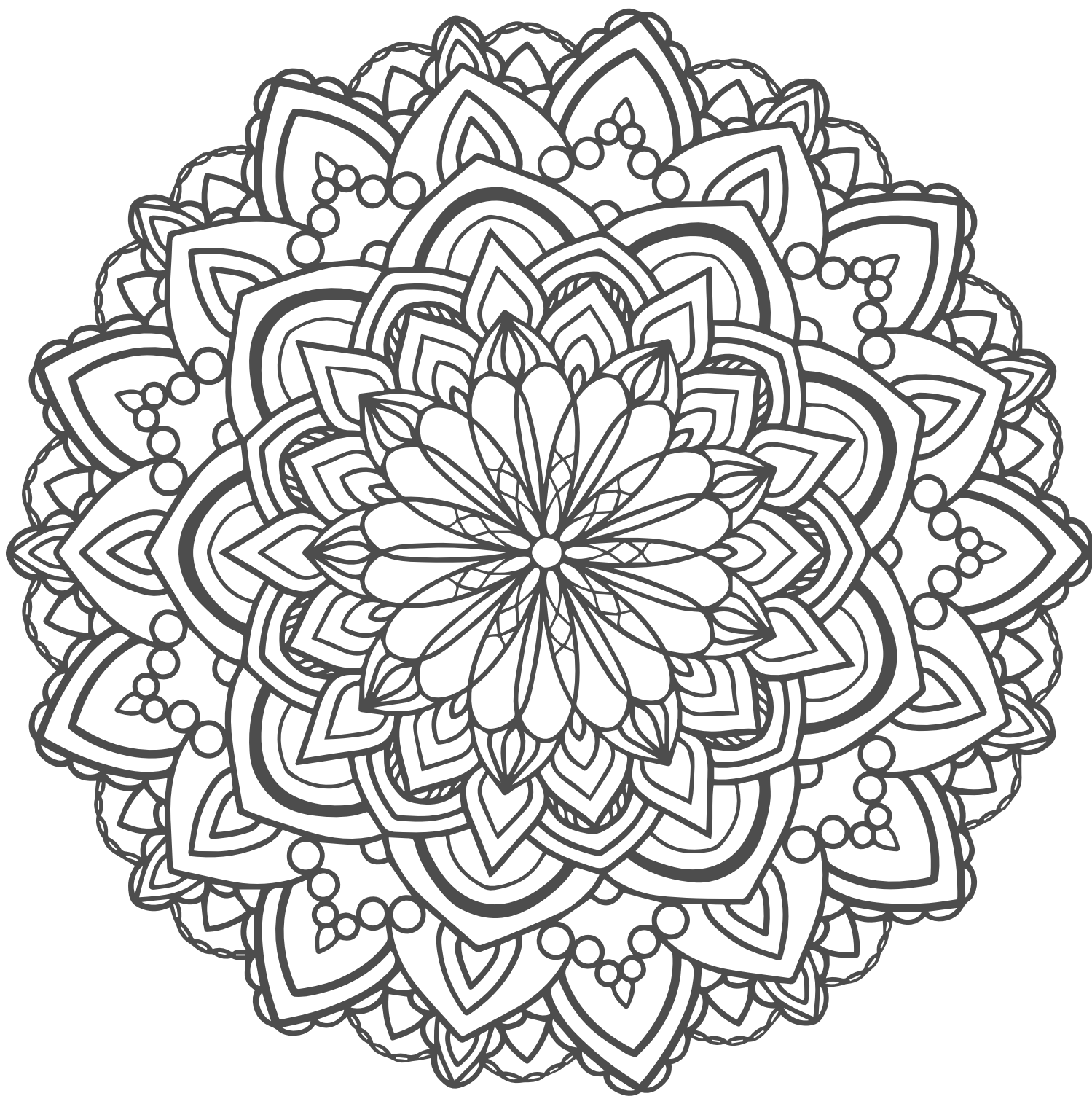


“Respira profondamente e lascia che
il silenzio interiore parli.” - Rumi

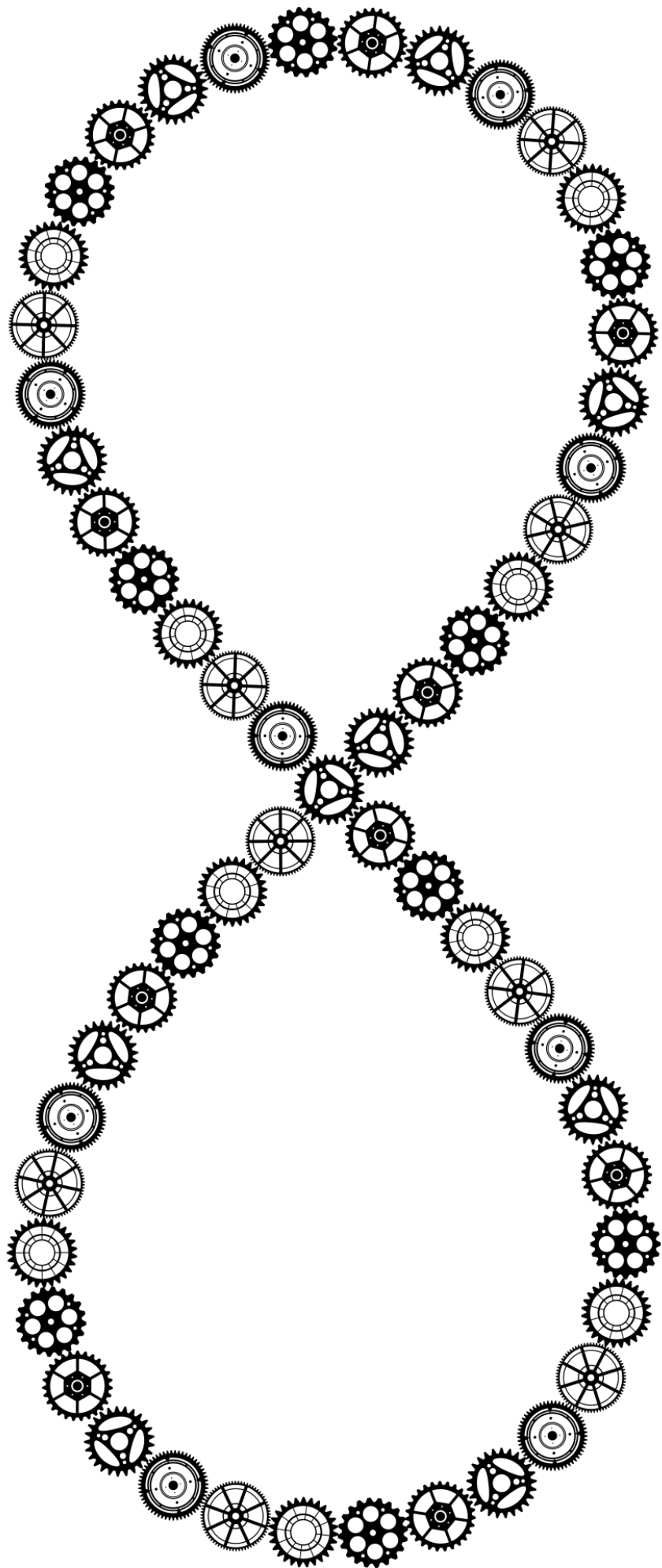


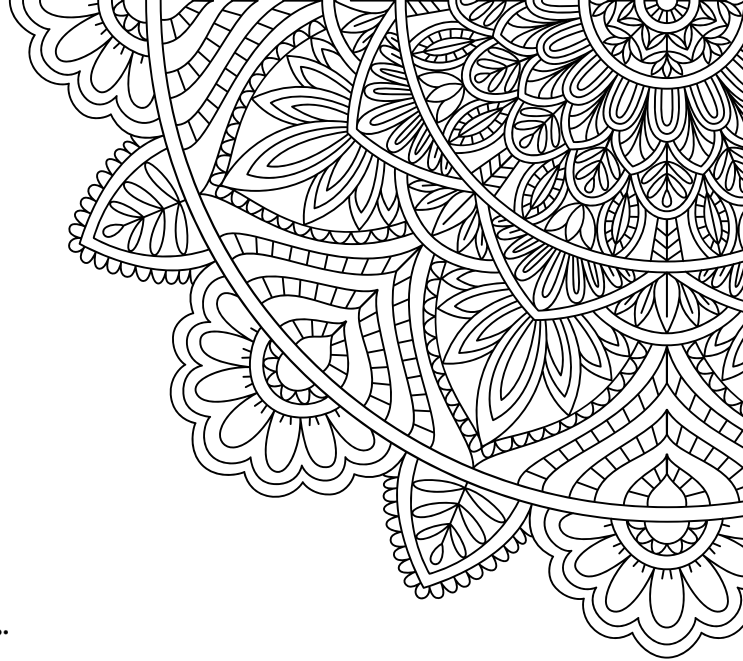
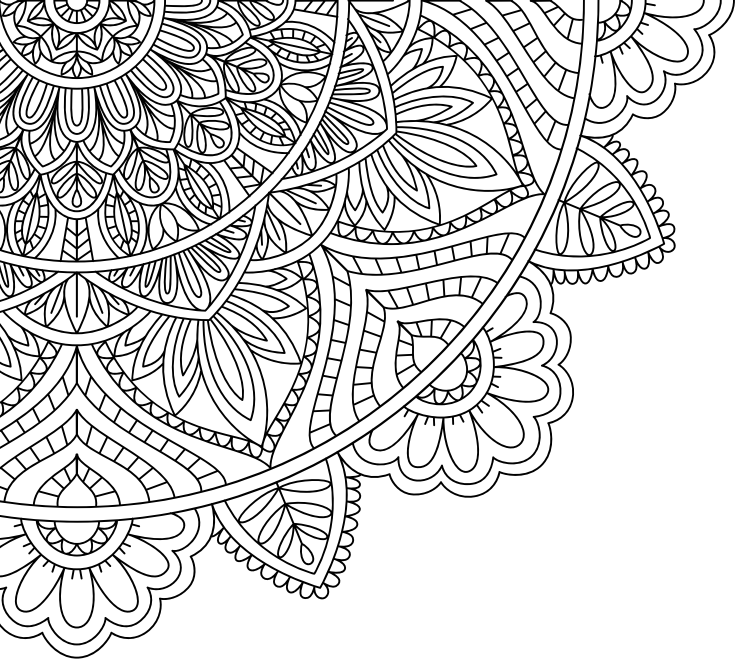
Respira e Lascia Andare



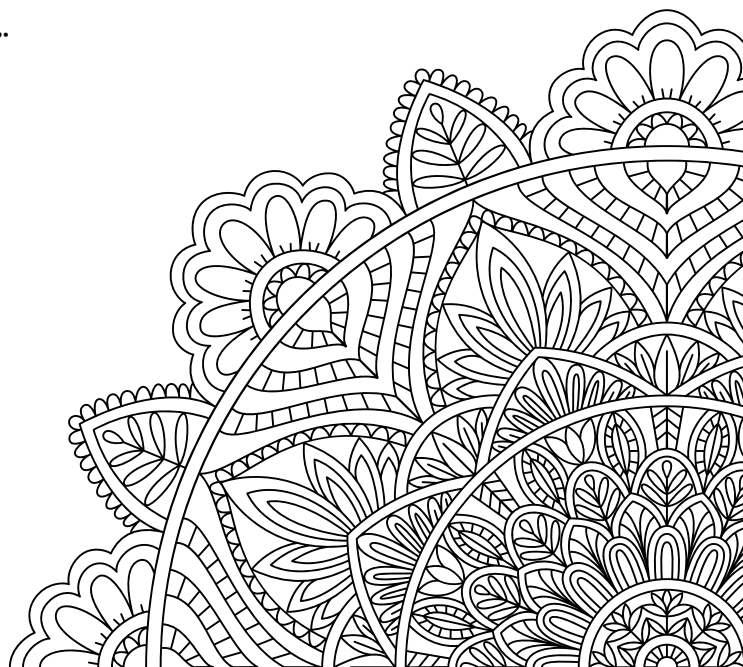
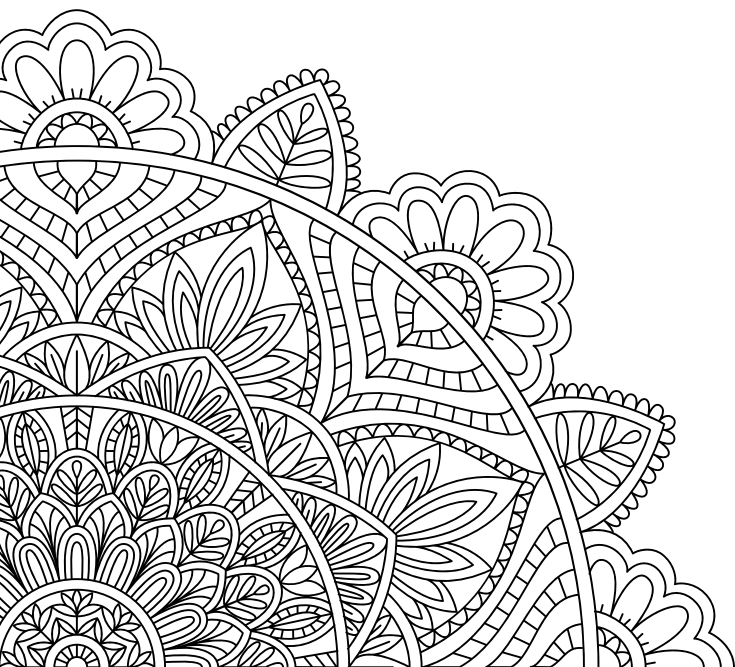


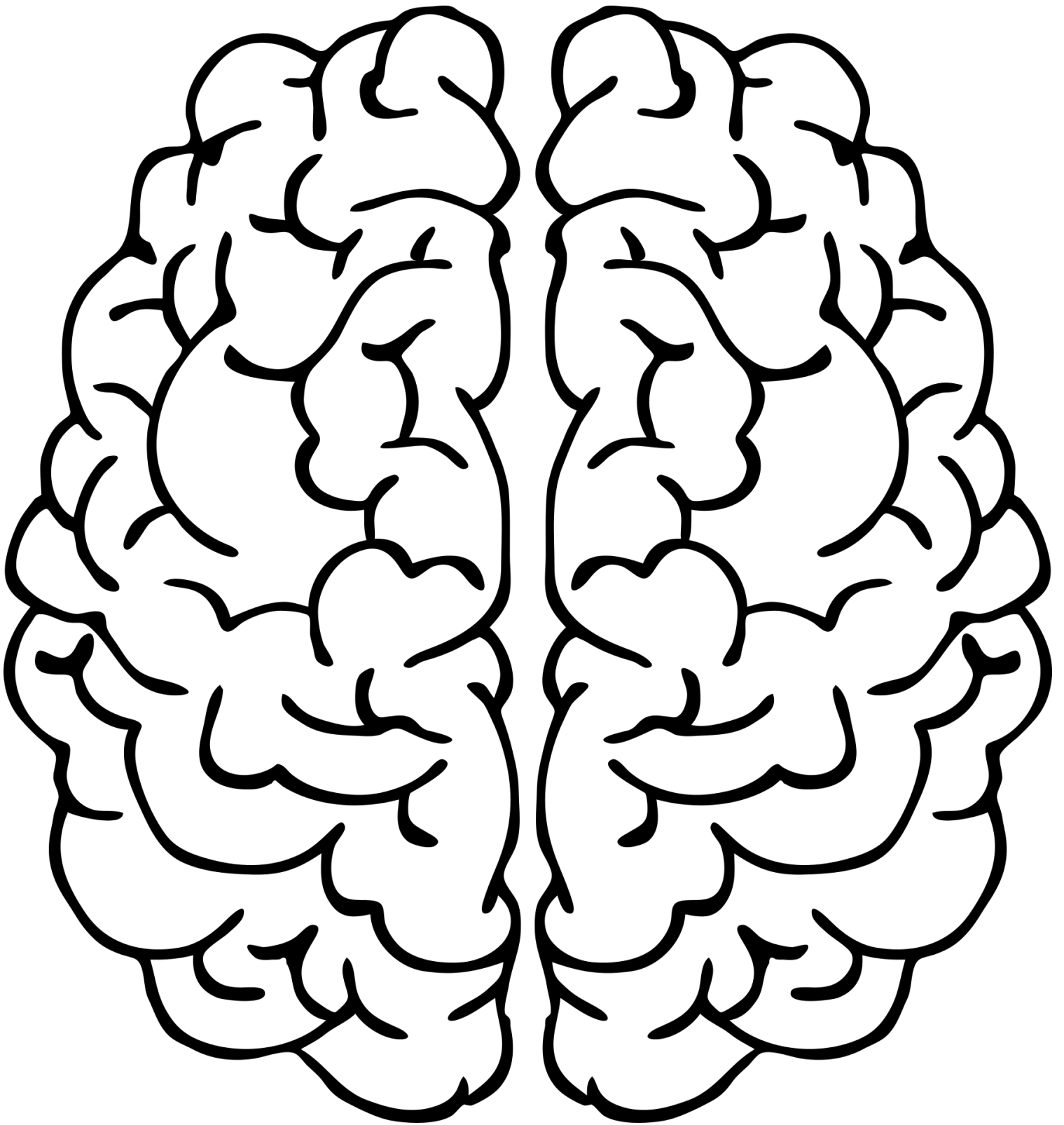
“Quando ispiri, nutri il tuo corpo.
Quando espiro, libera la tua mente.”



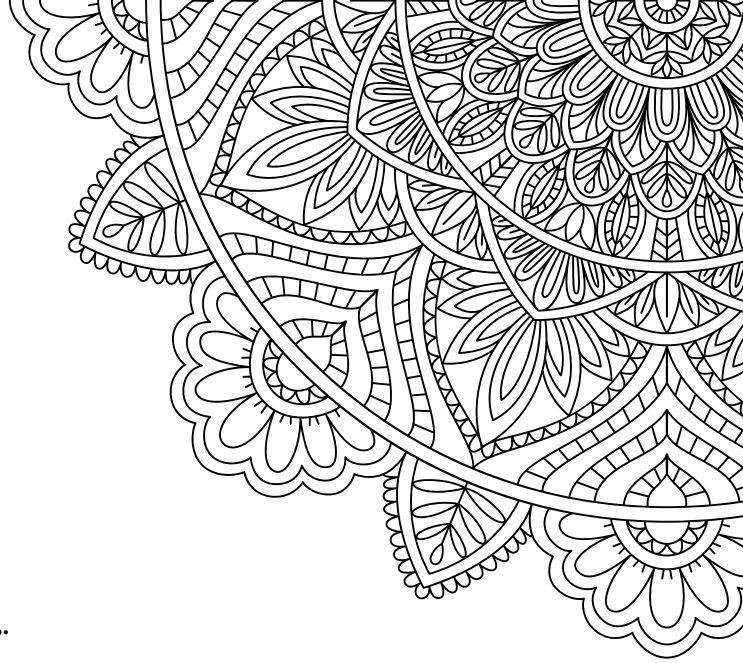
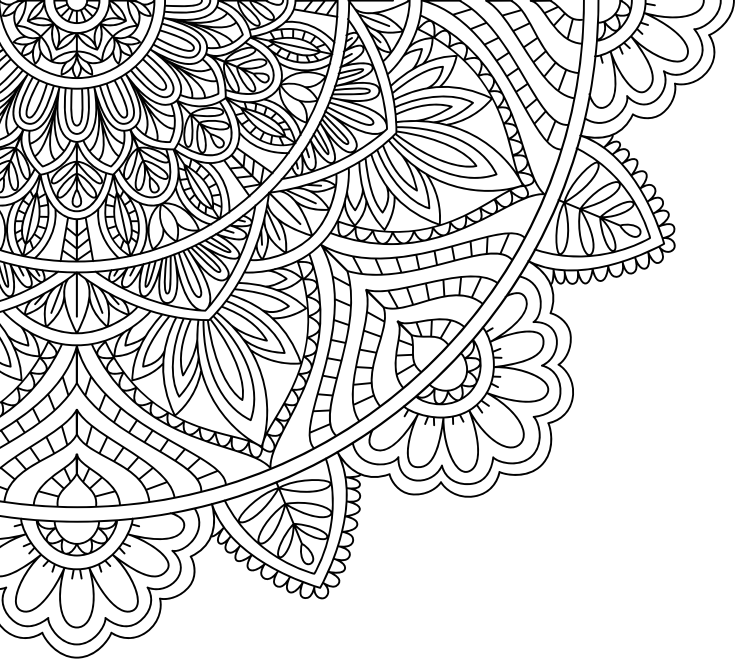


Sono Radicato e Forte

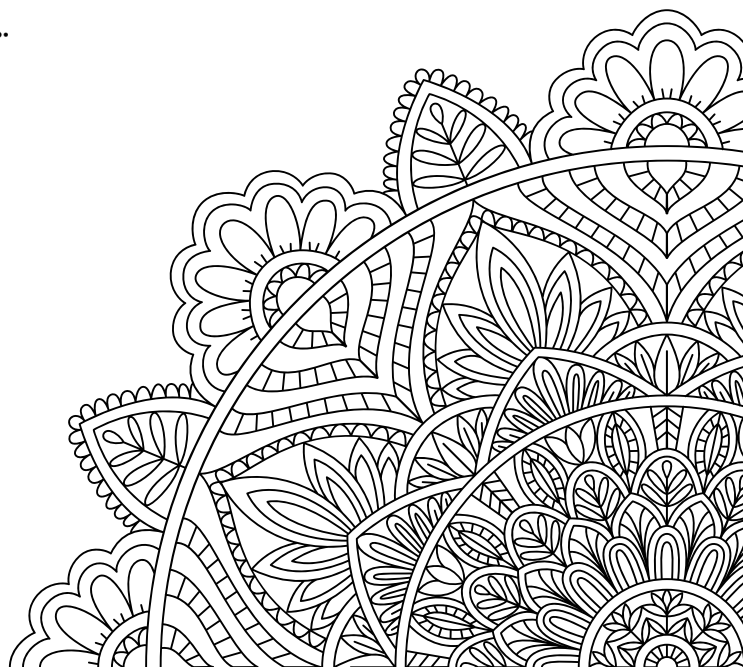
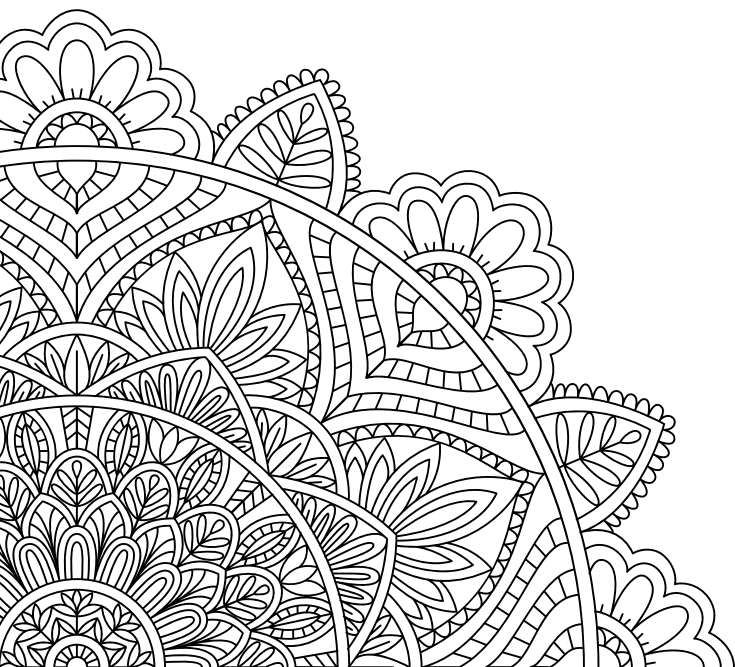
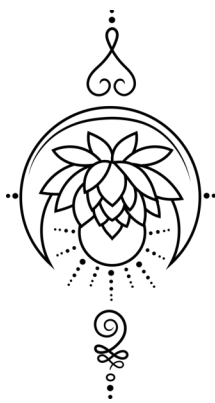


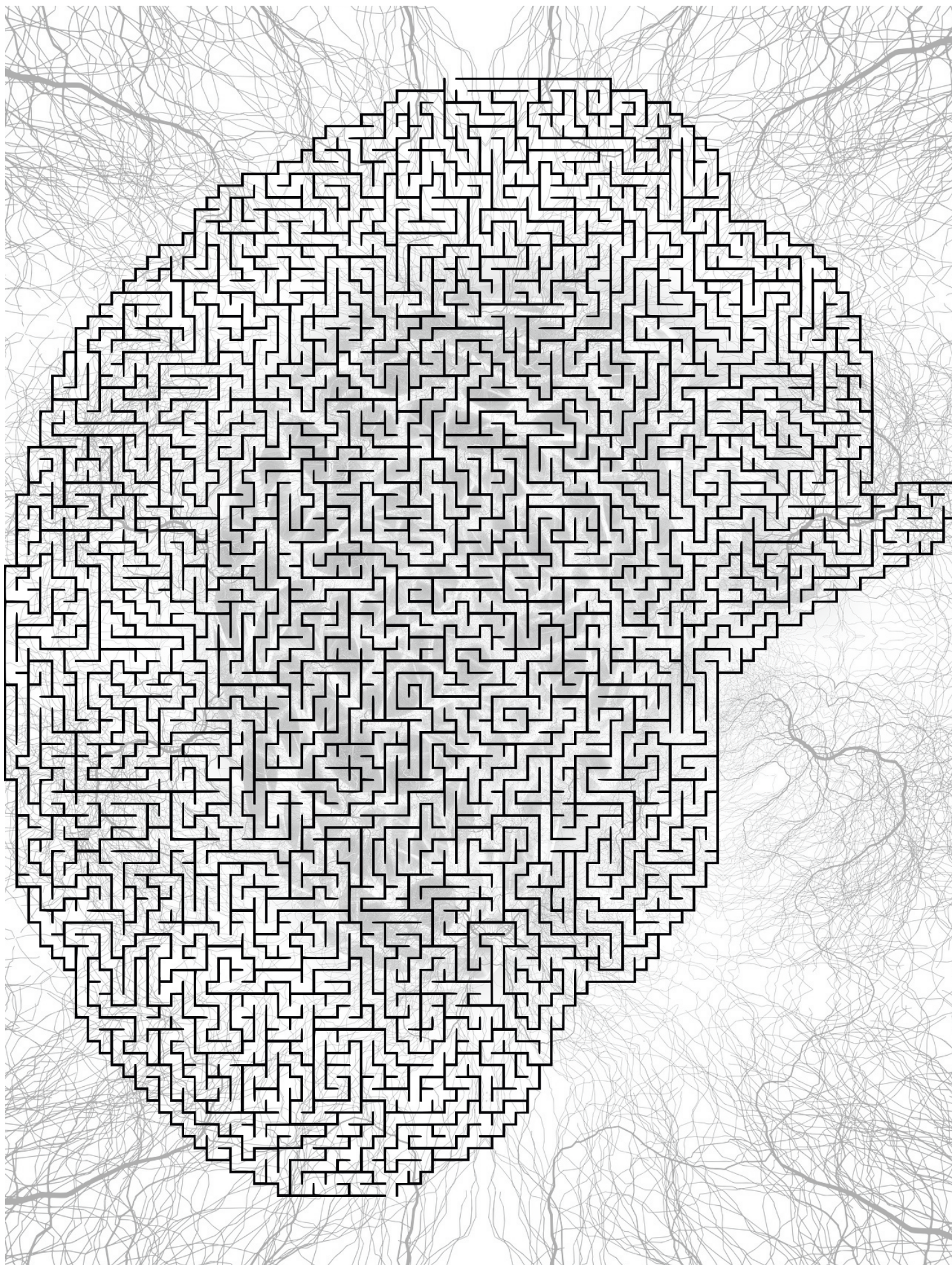


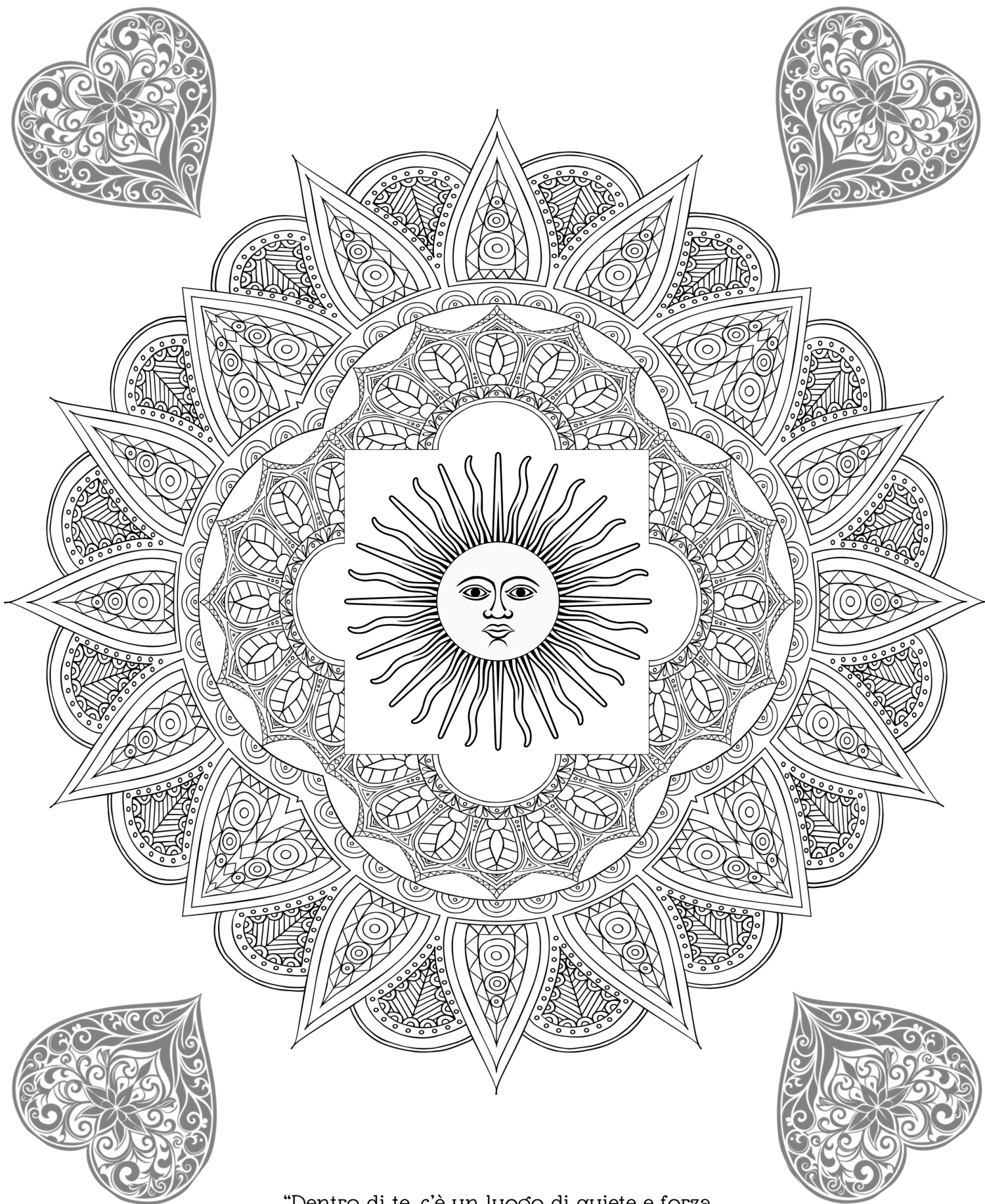
“Non si tratta di scegliere tra logica ed emozione, ma di permettere a entrambe di lavorare insieme, come due ali dello stesso uccello.” – Dalai Lama



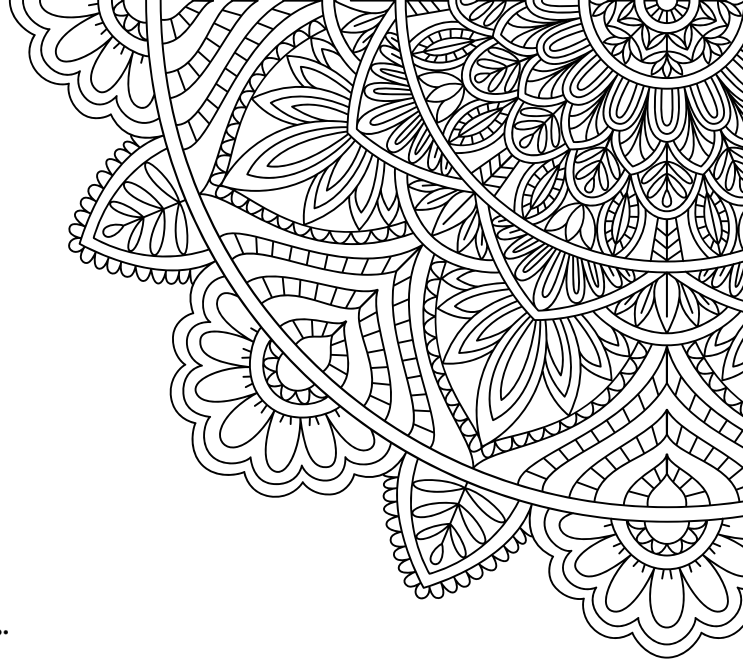
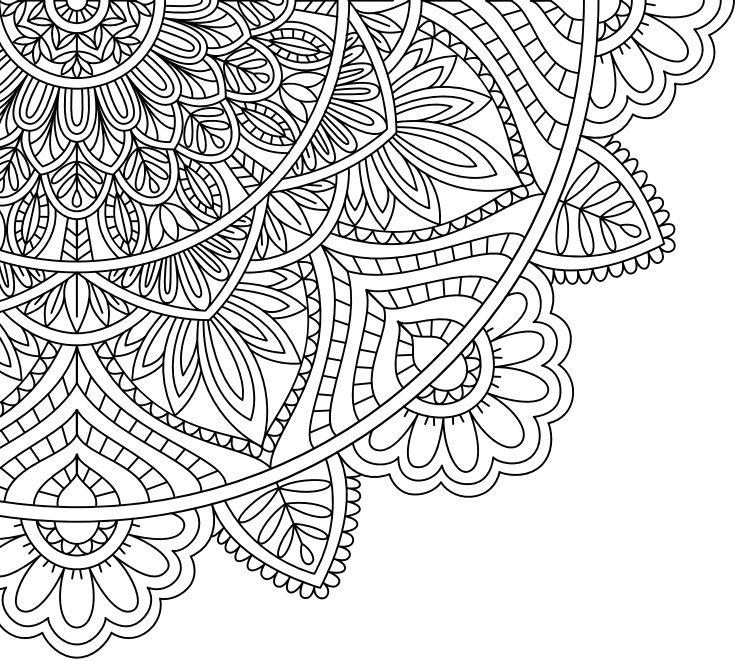
Sono Allineato al mio Scopo



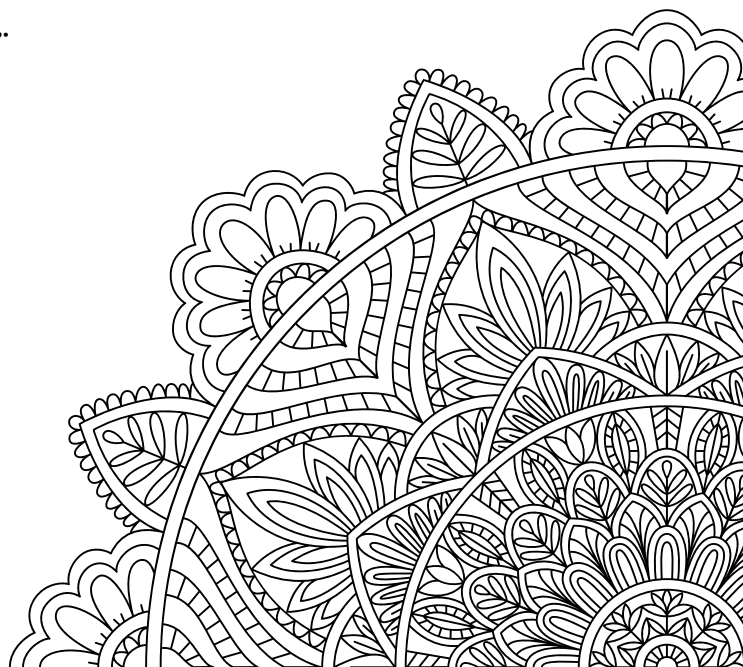
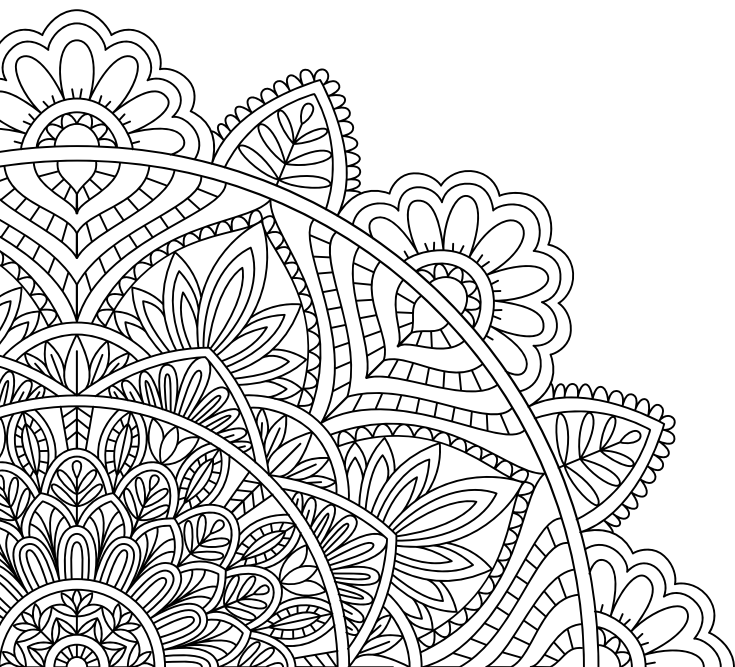
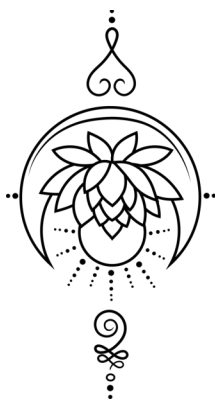


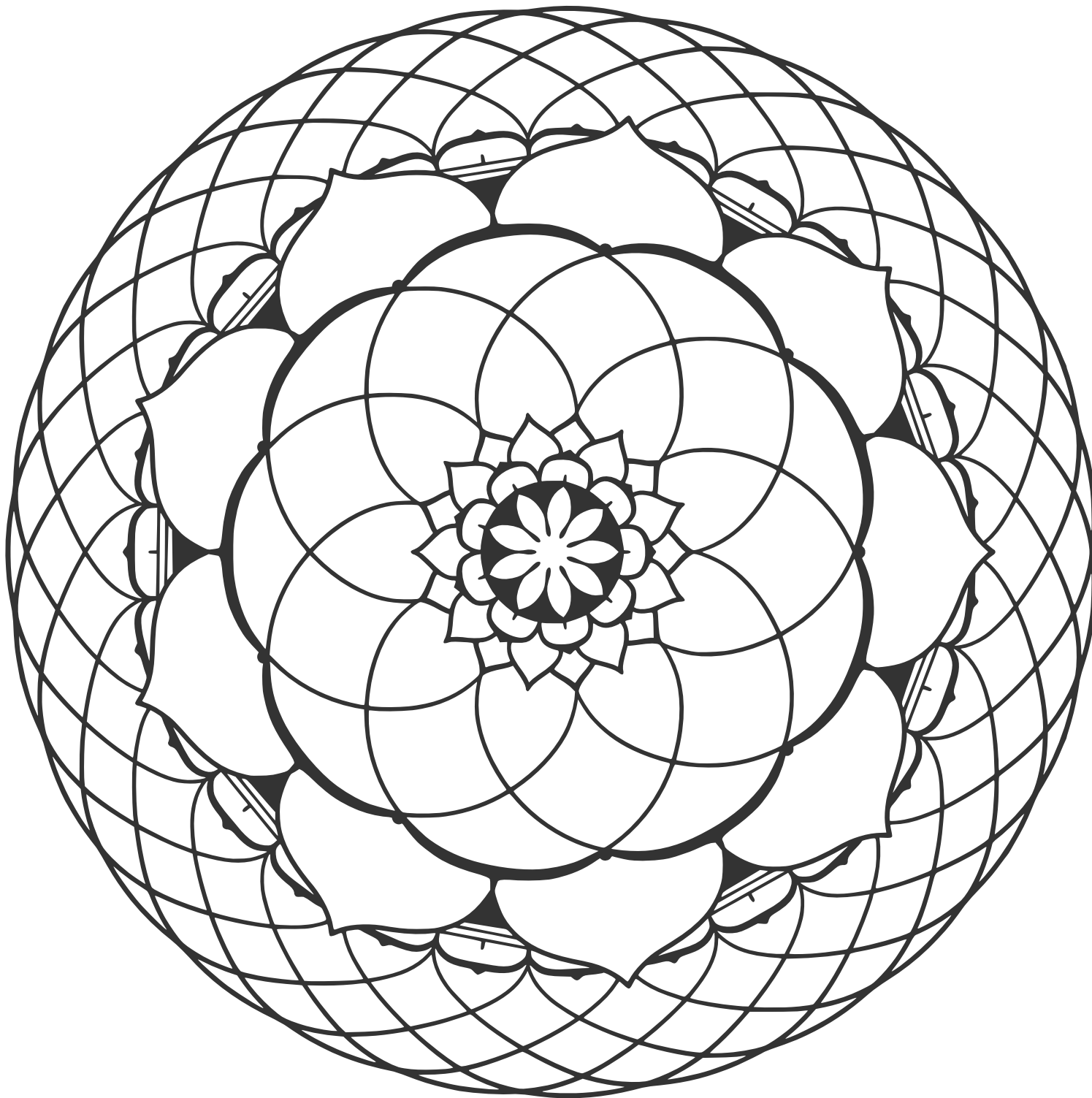


“Dentro di te, c'è un luogo di quiete e forza
che nessuna tempesta può scuotere.” - Deepak Chopra

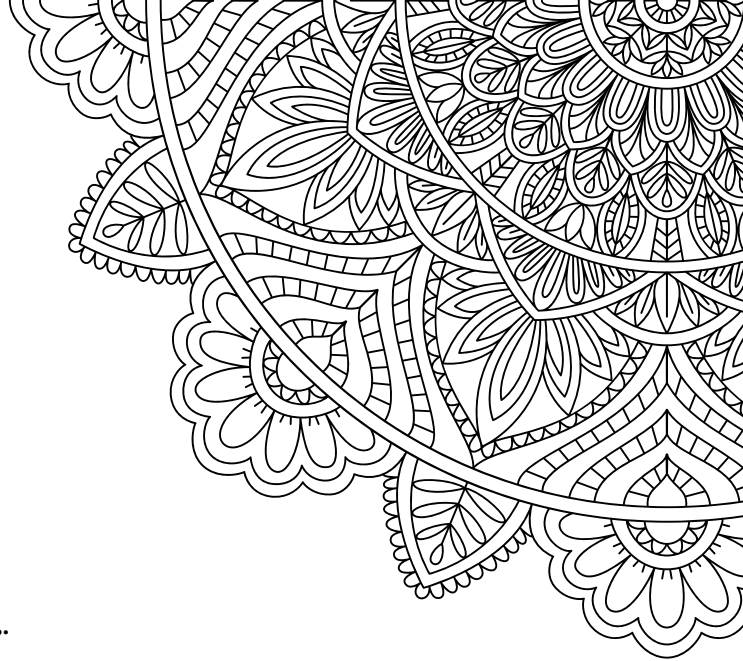
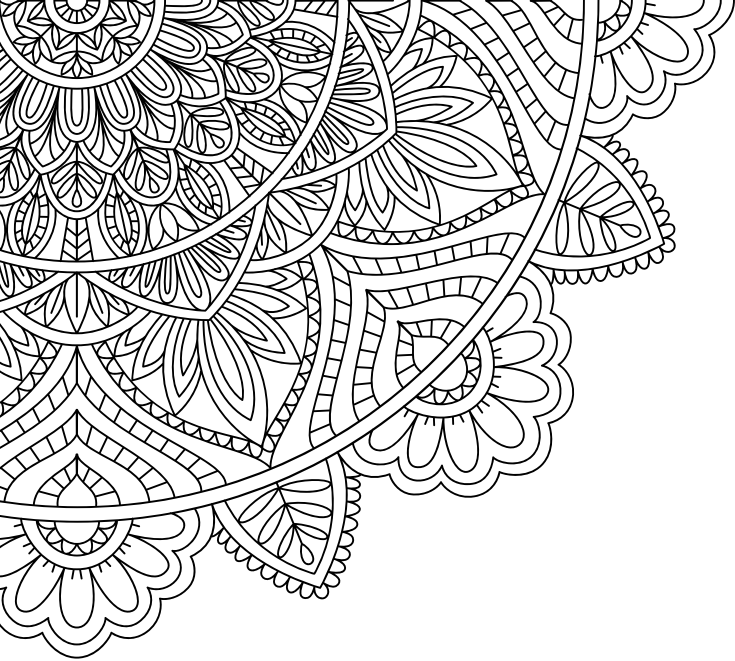


Onoro il Mio Cammino

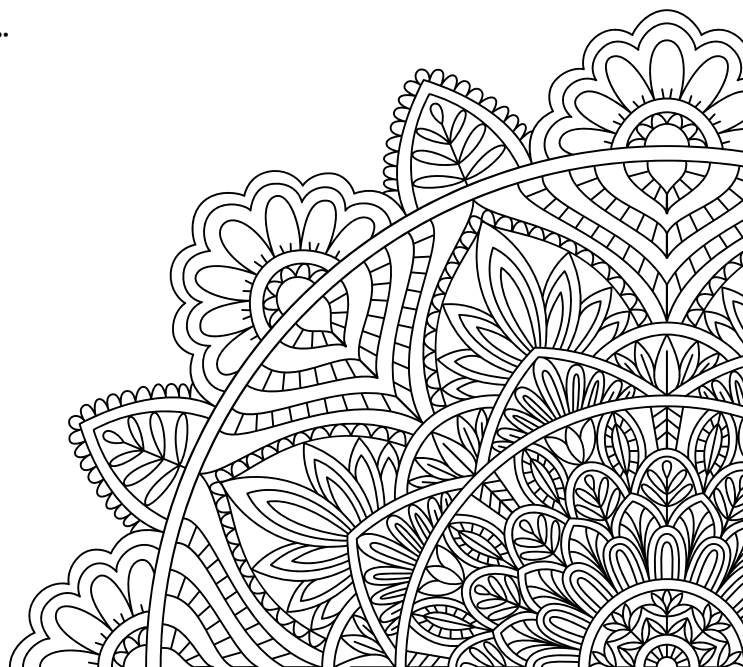
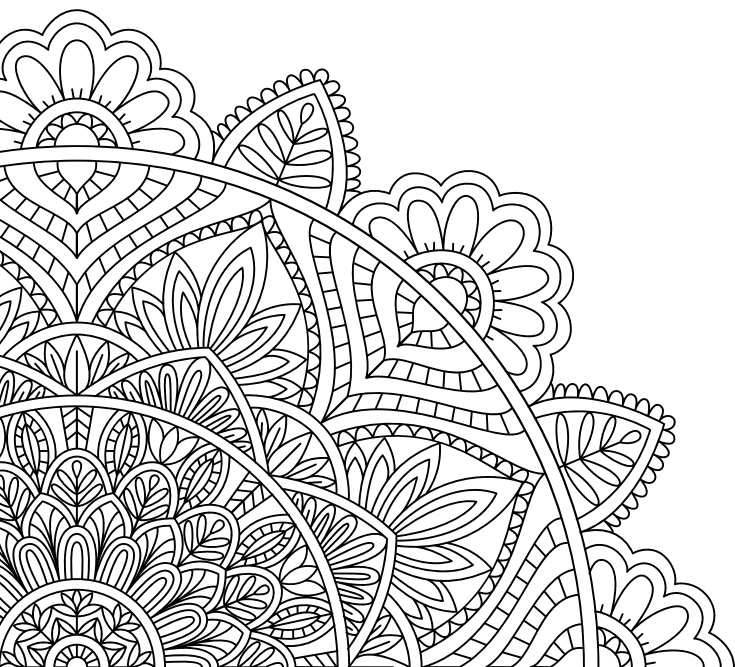
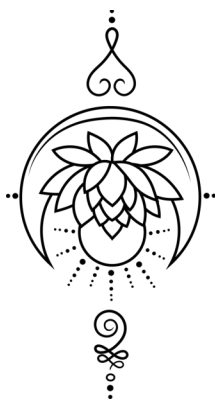


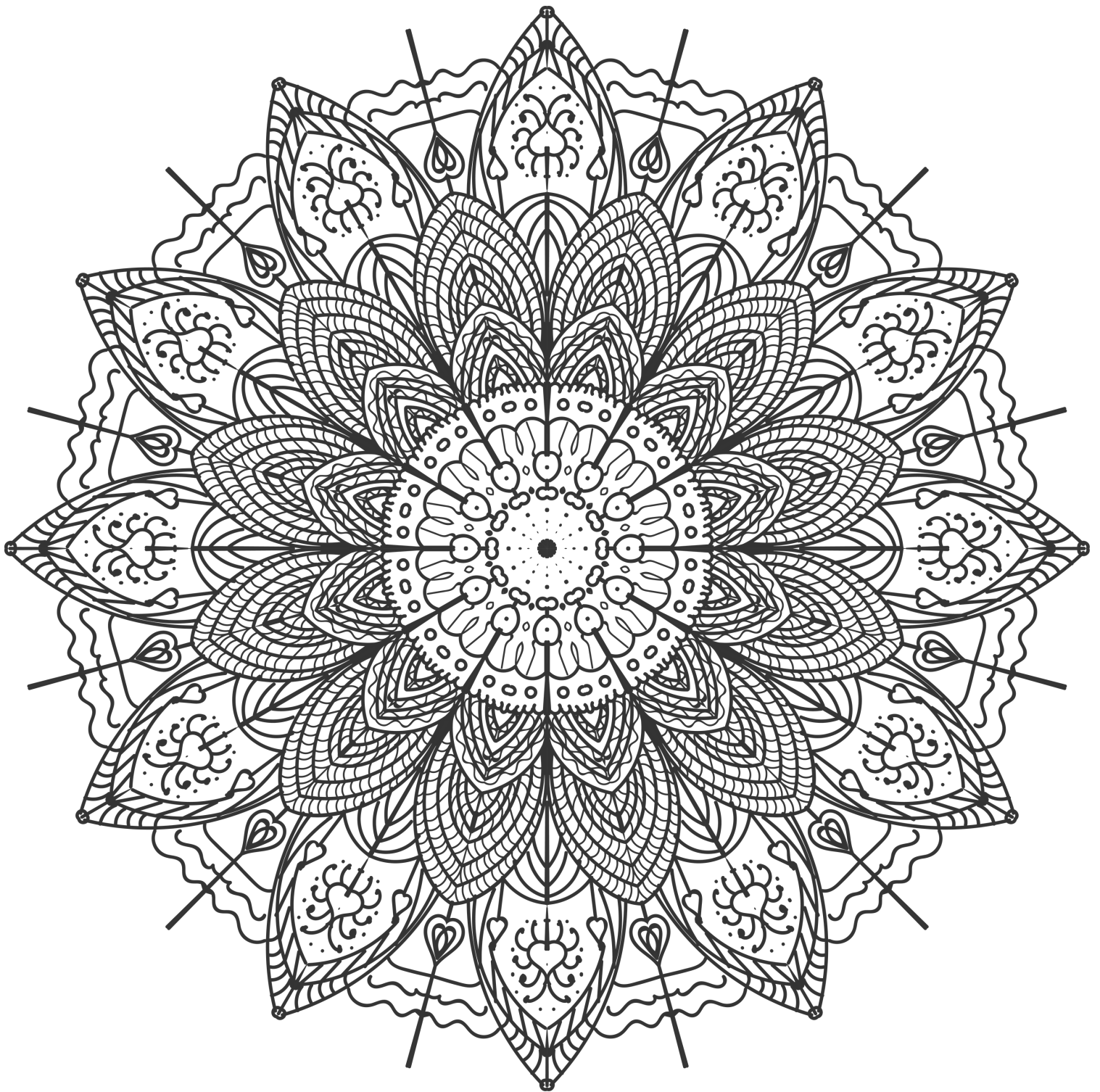


“La tua guida interiore parla sempre,
ma solo nel silenzio puoi ascoltarla.” – Rumi



Ascolto la Mia Voce Interiore

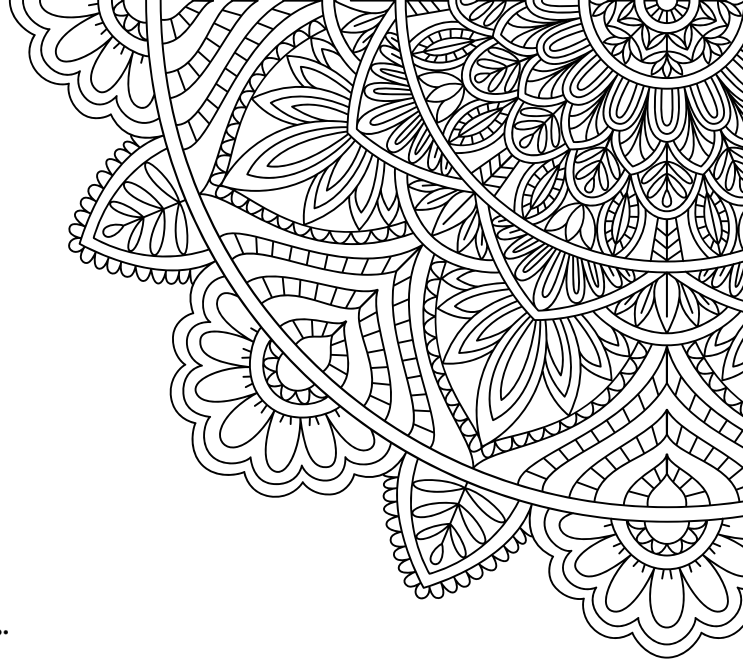
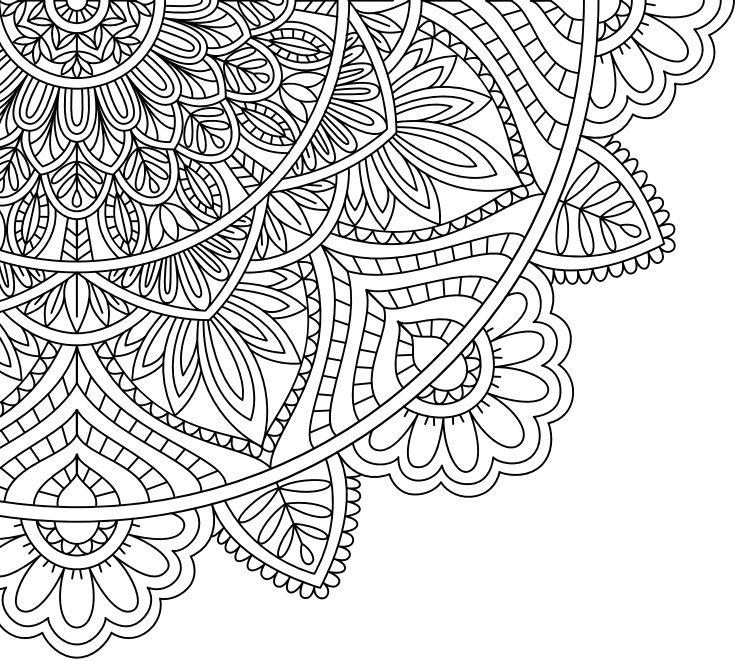




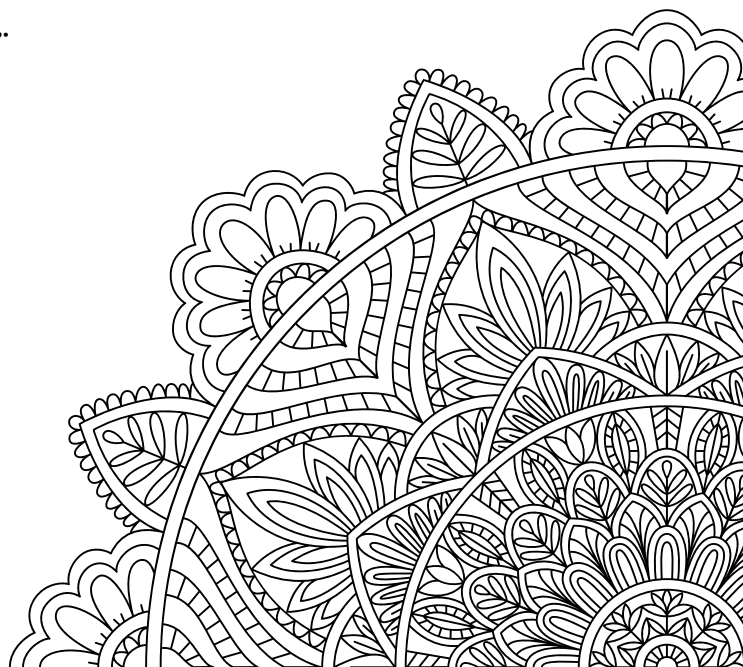
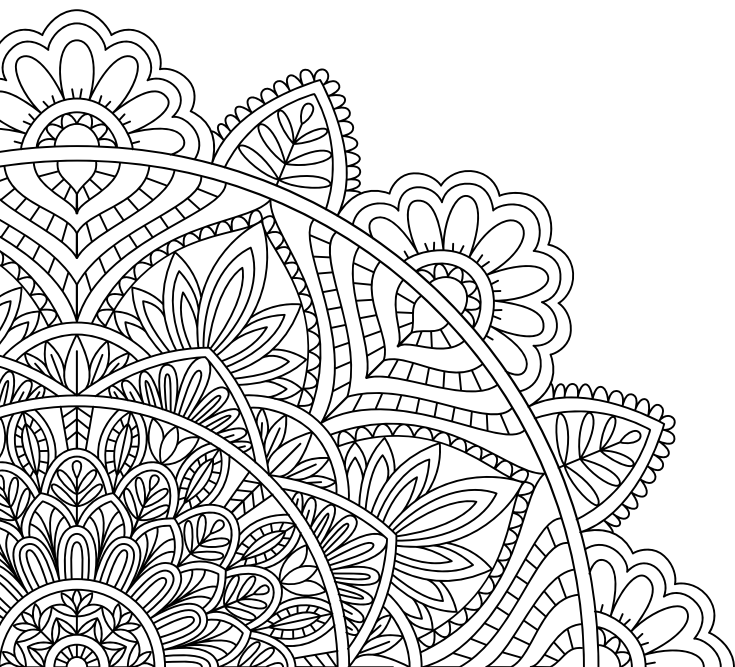
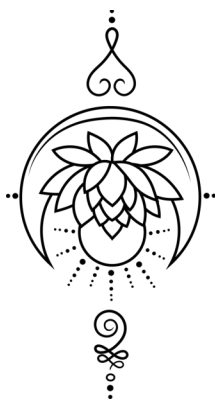
“Segui il ritmo del tuo cuore: conosce
la strada meglio della tua mente.”



“Io Sono! Qui ed Ora.”

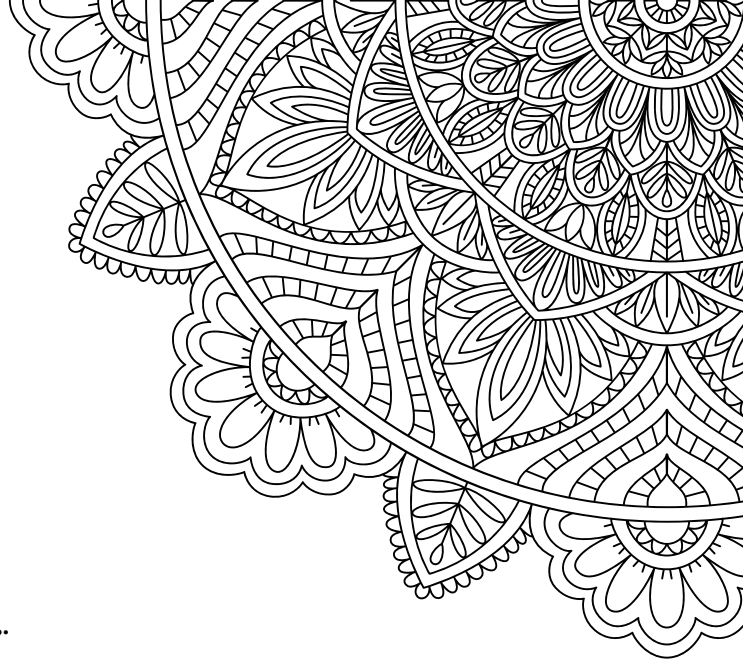
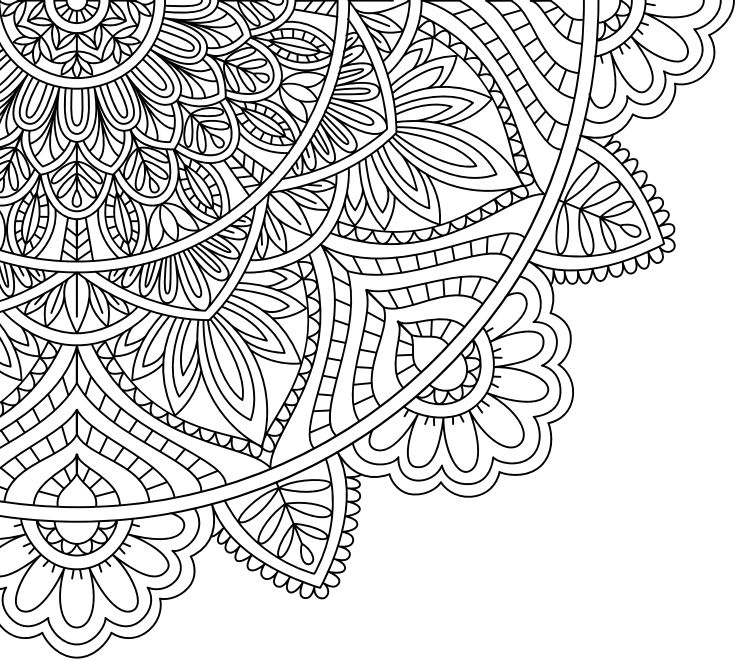


La Mia Anima Conosce la Strada

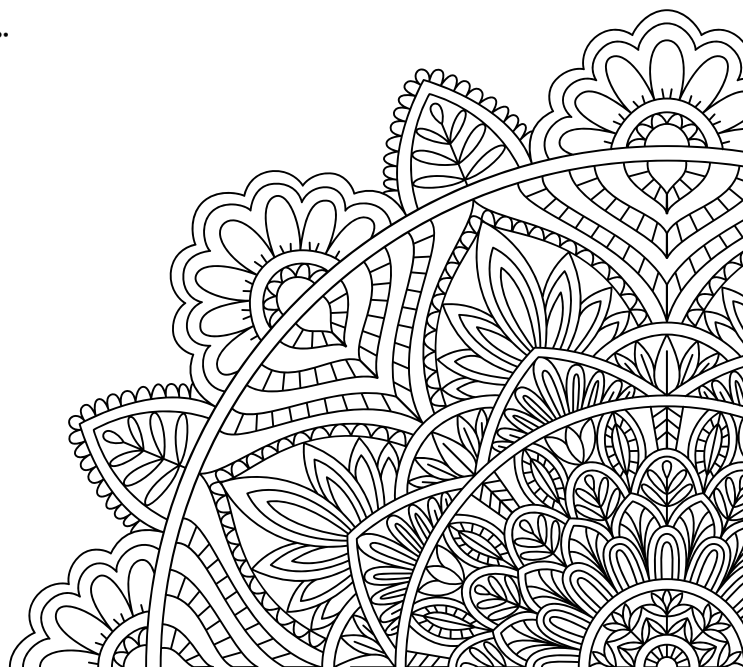
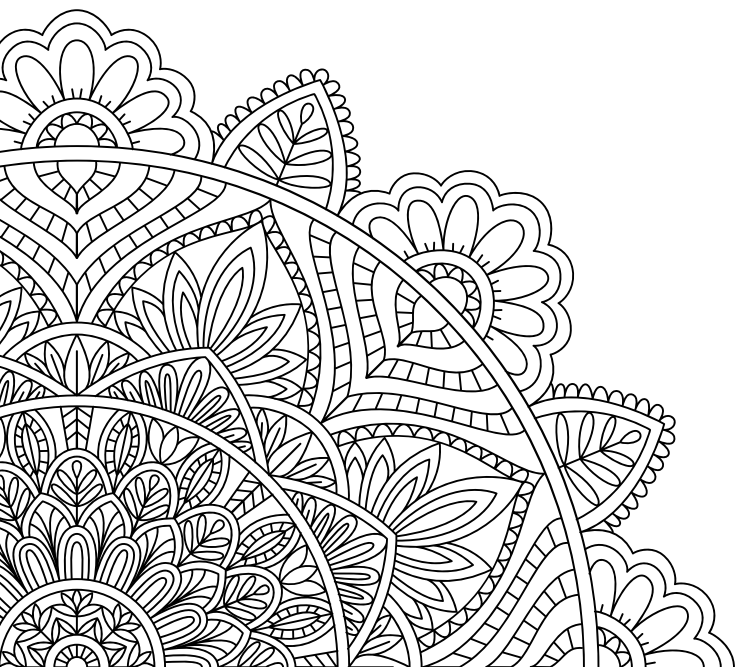


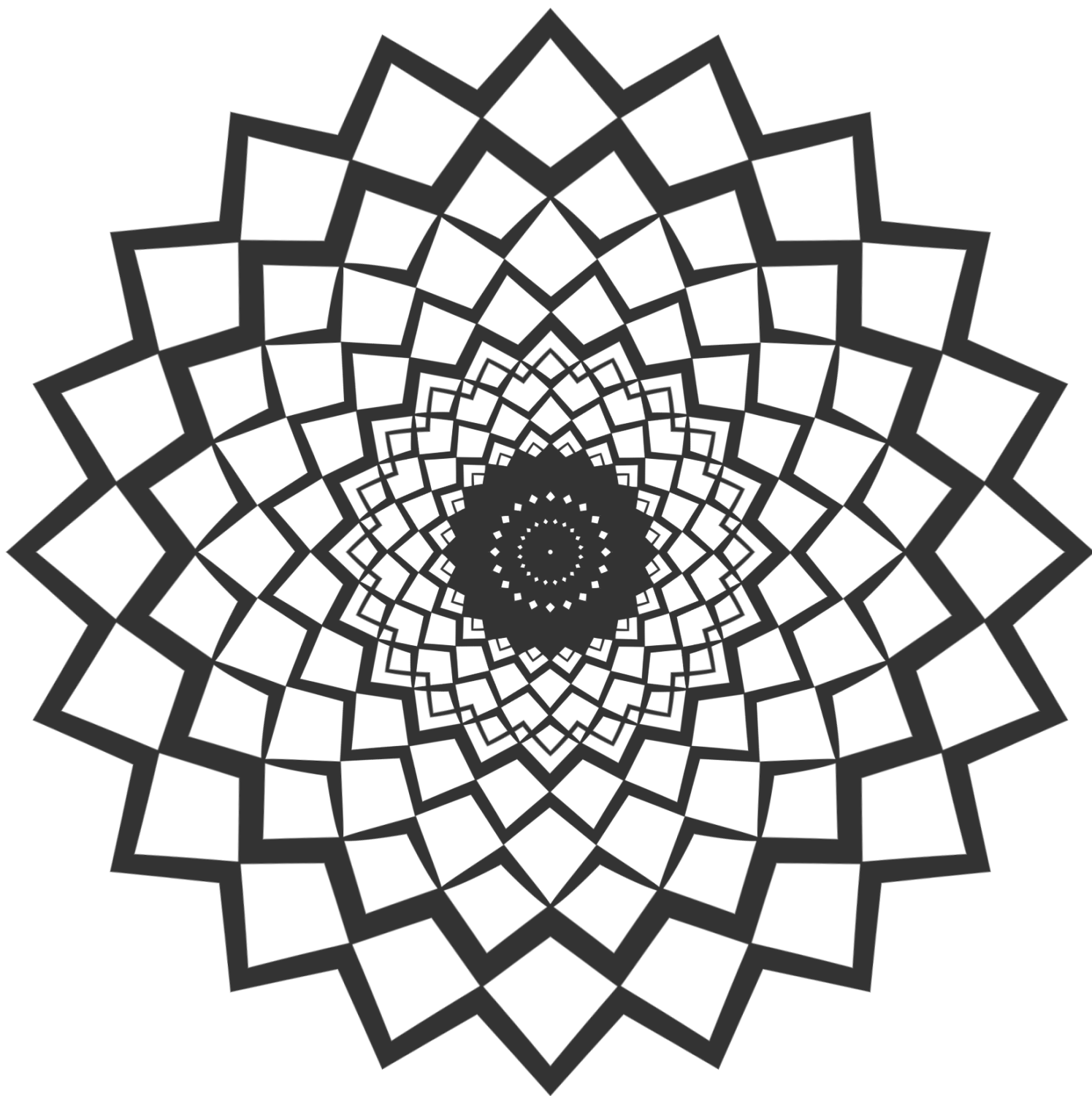


“Quando sei immerso nel flusso, il tempo scompare
e l'essenza di chi sei si manifesta senza sforzo.” - Mihály Csíkszentmihályi

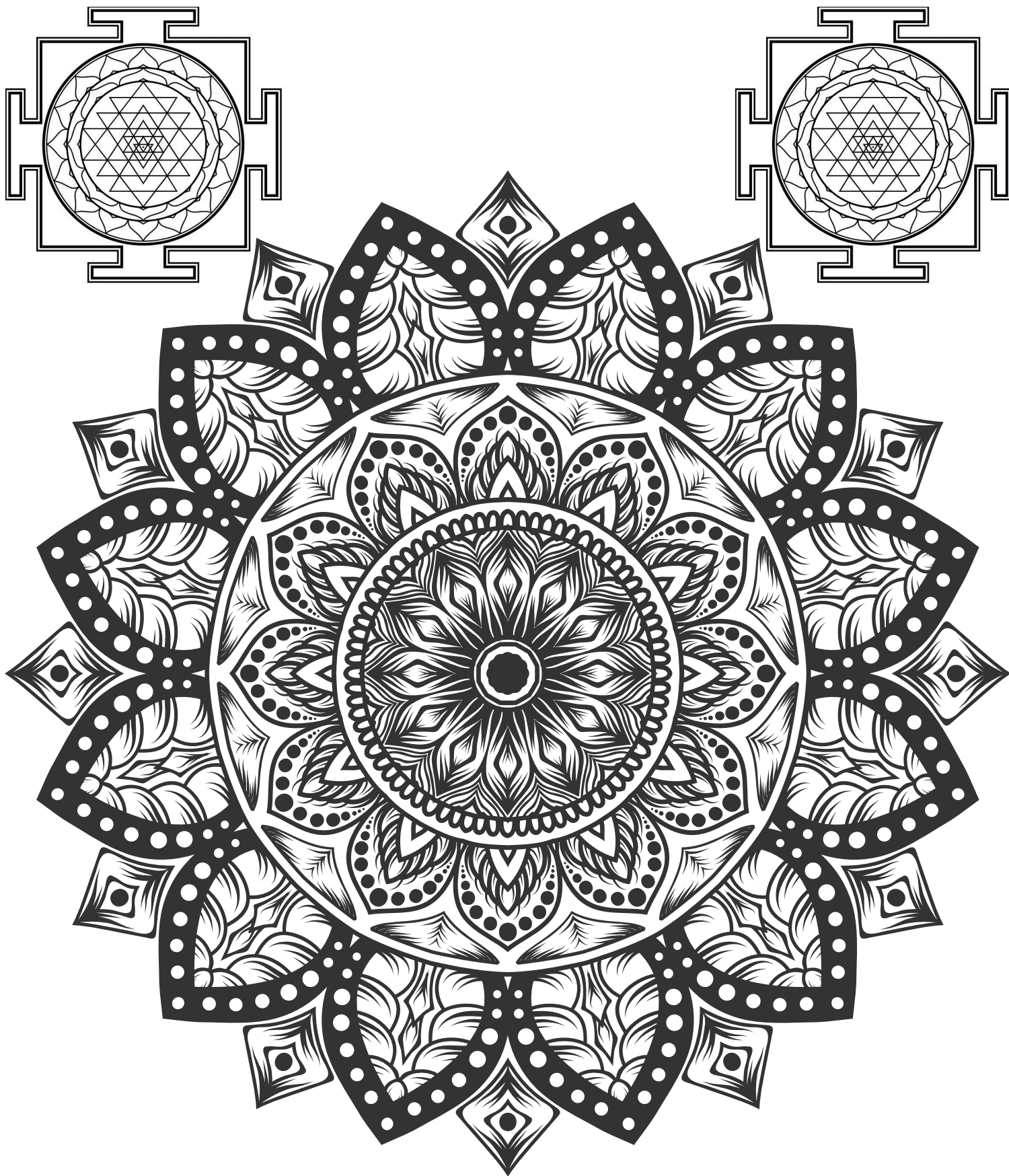


Irradio Amore e Gioia

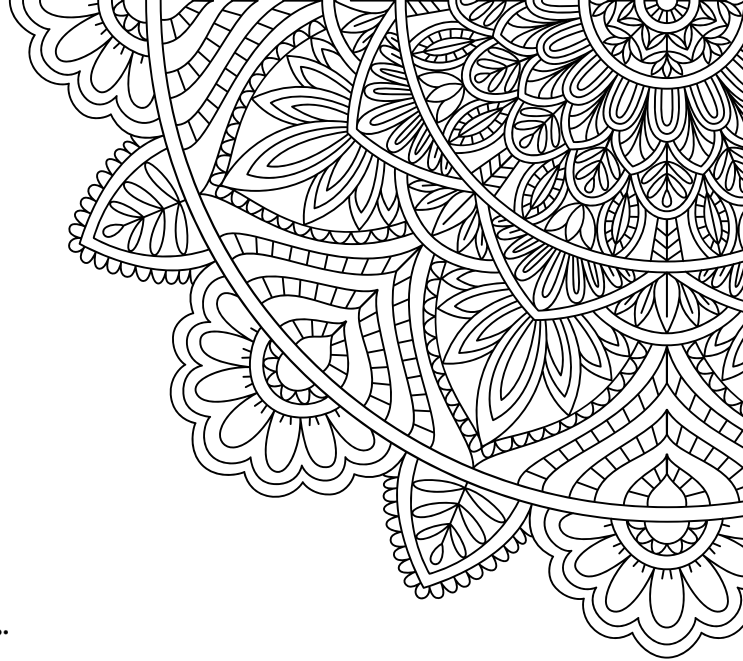
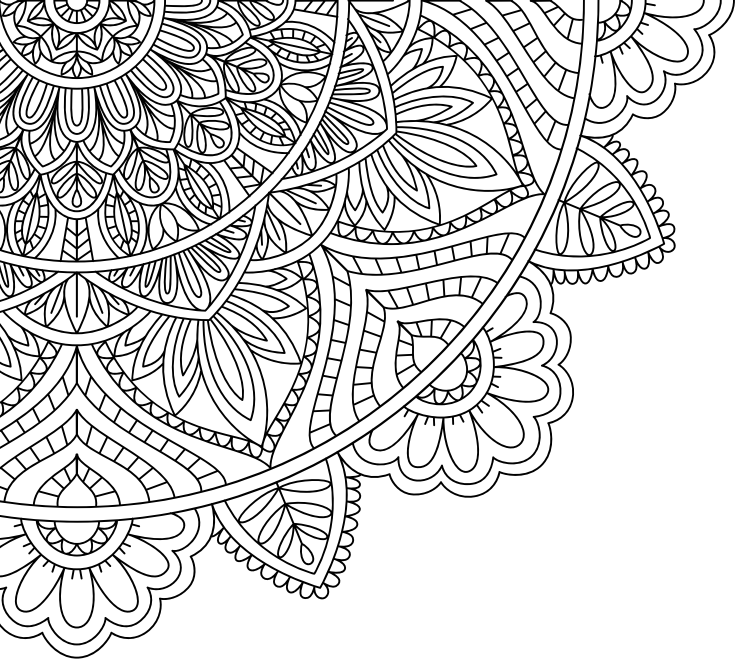




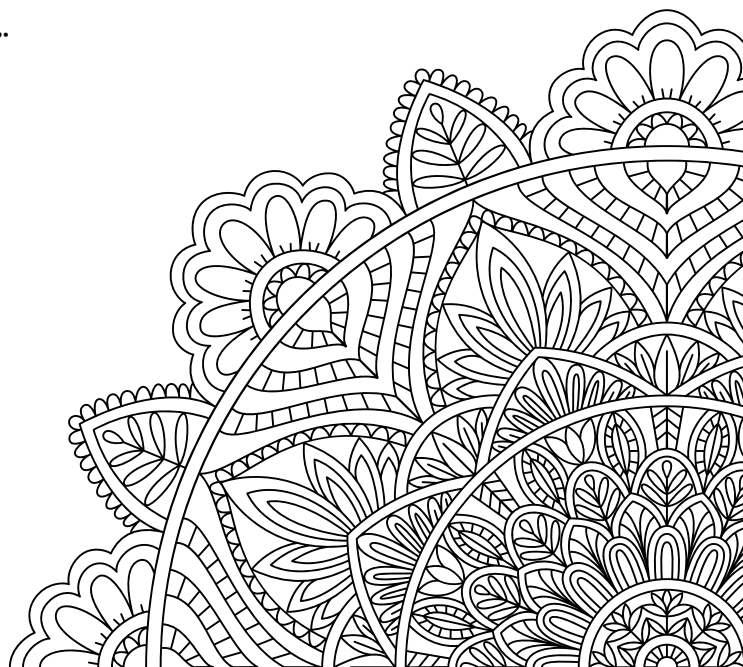
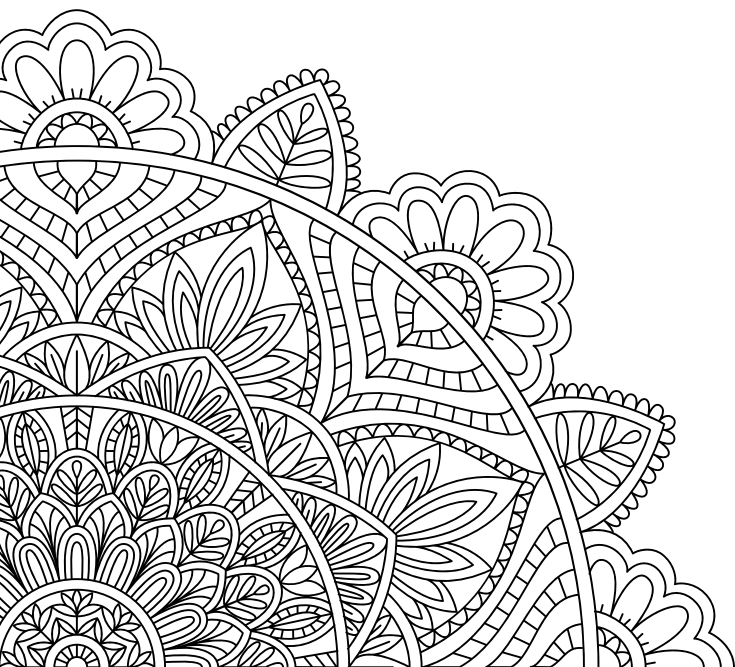
“Smetti di lottare contro il fiume. Diventa l’acqua
e lascia che il flusso ti porti dove devi andare.” - Lao Tzu

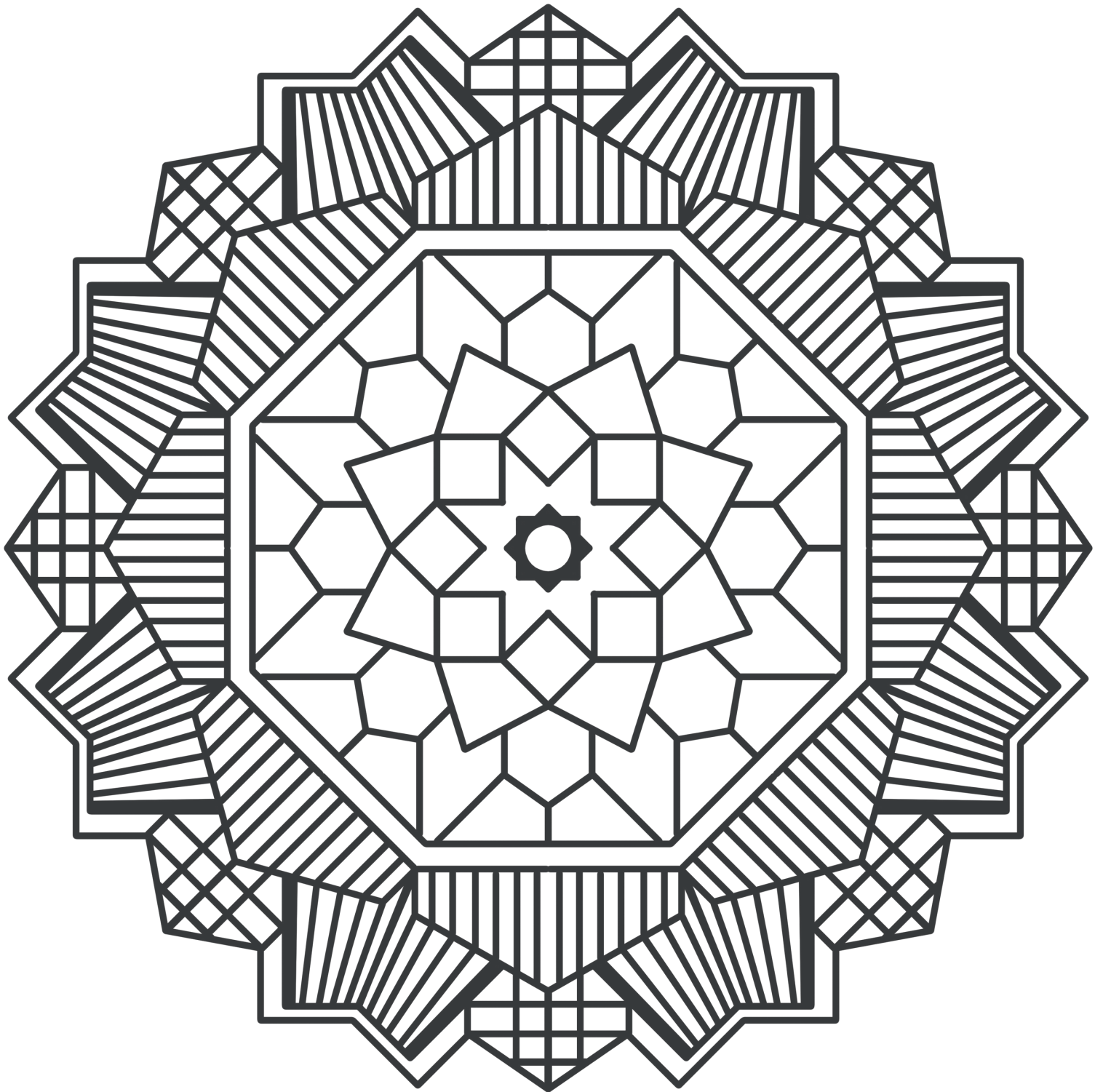


“Faccio spazio e mi apro
ad una Consapevolezza più grande!”

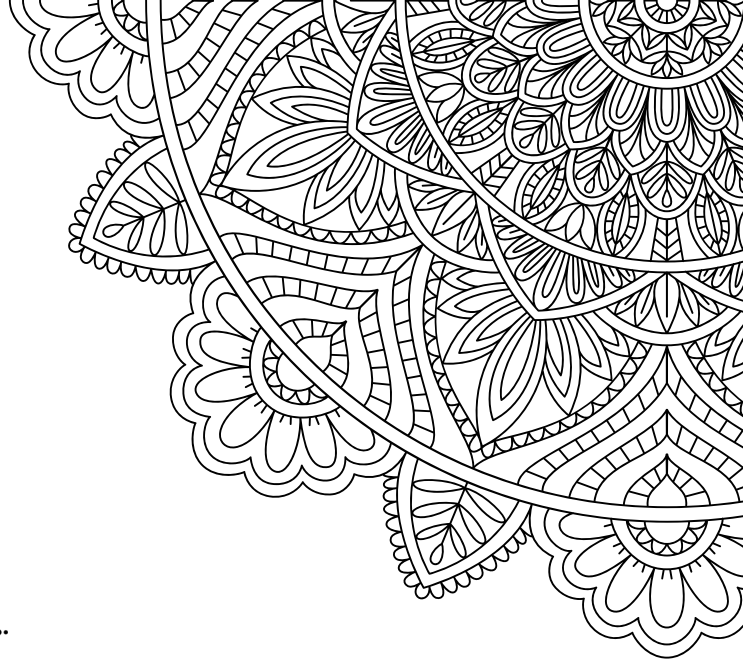
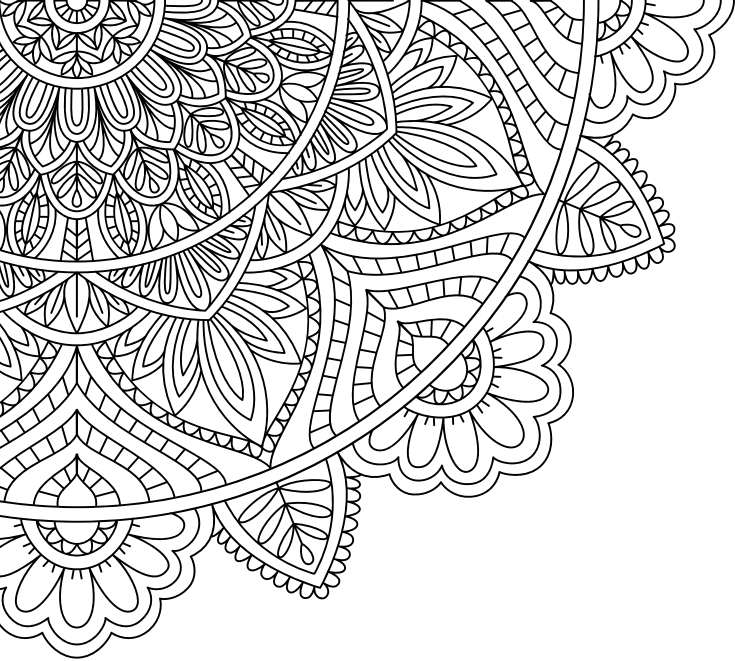


Creo la Mia Realtà

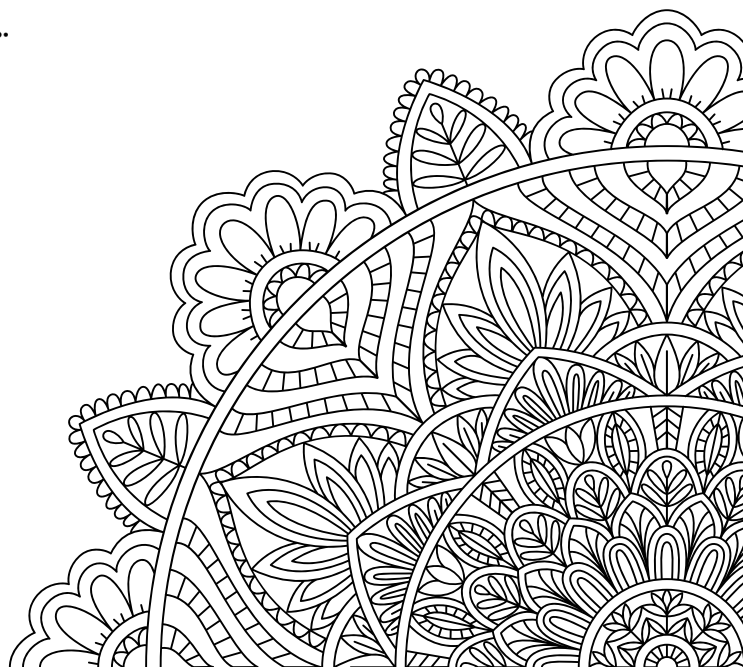
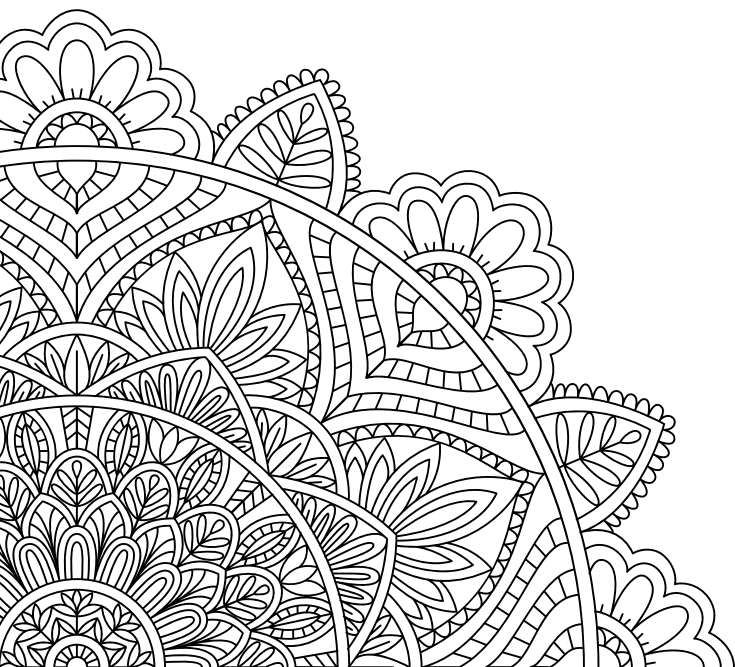
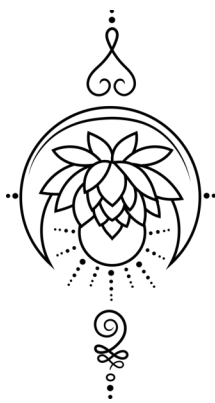


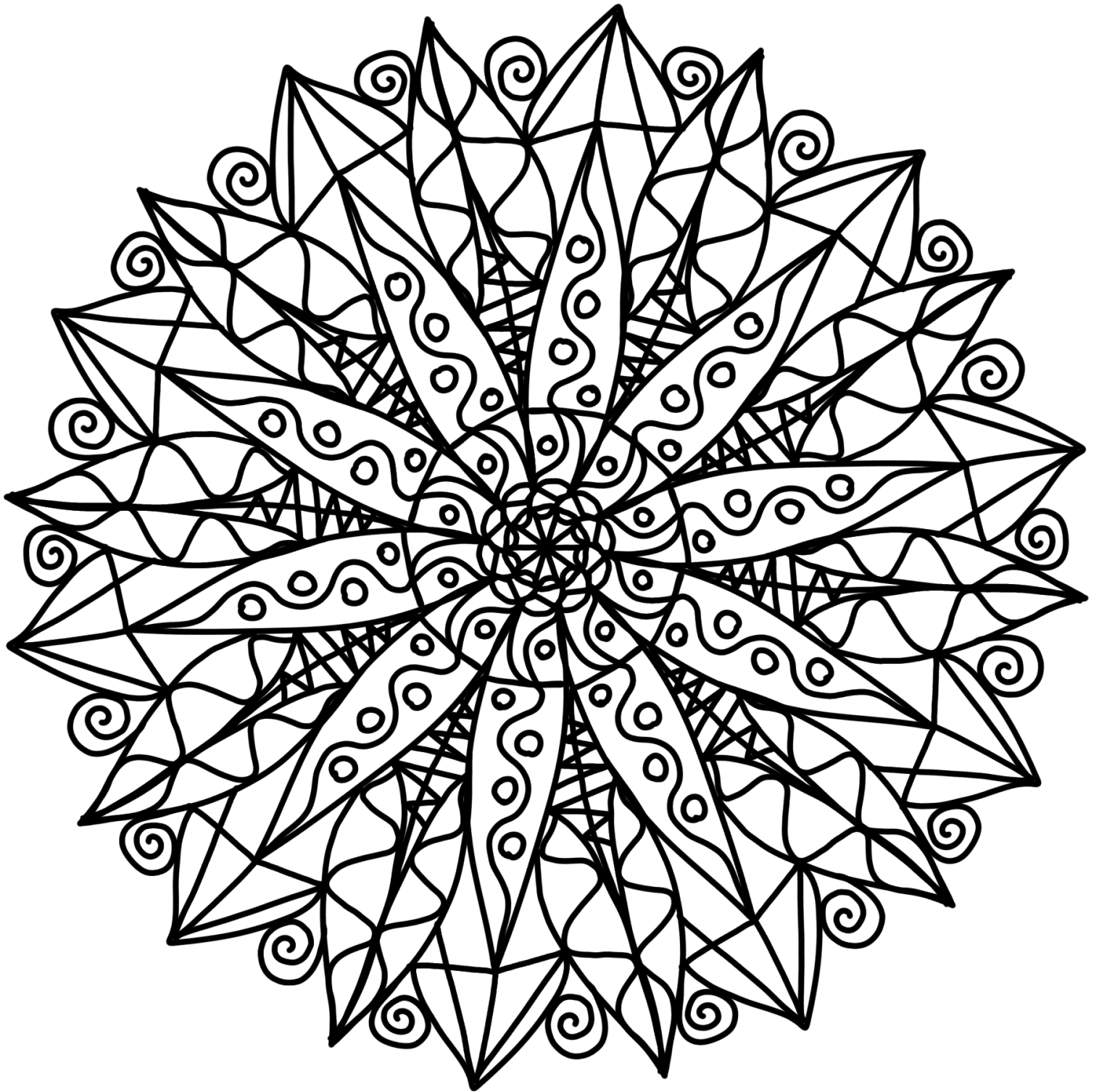


“Non forzare nulla. Solo immergiti nel processo
e lascia che il flusso della vita ti sorprenda.” - Eckhart Tolle



Abbraccio il Mio Viaggio





“La creatività scorre quando
smetti di pensare e inizi a sentire.”

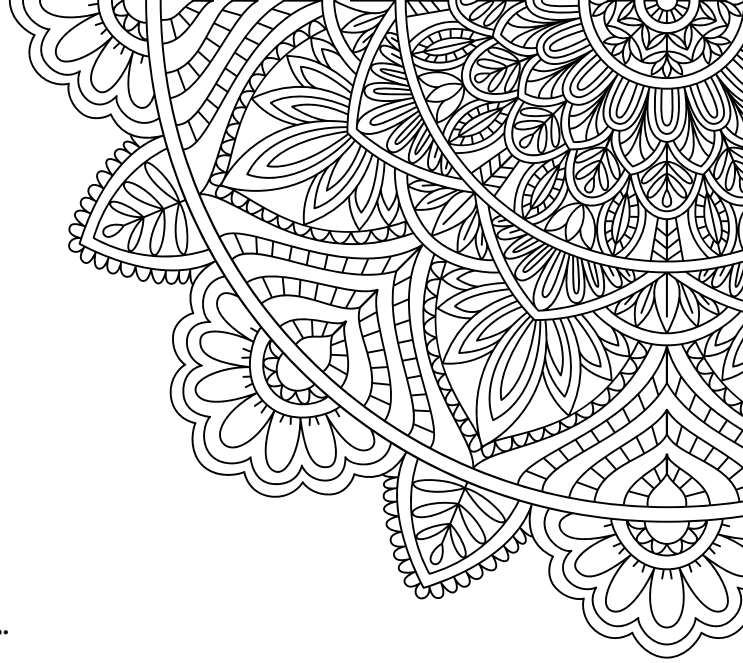
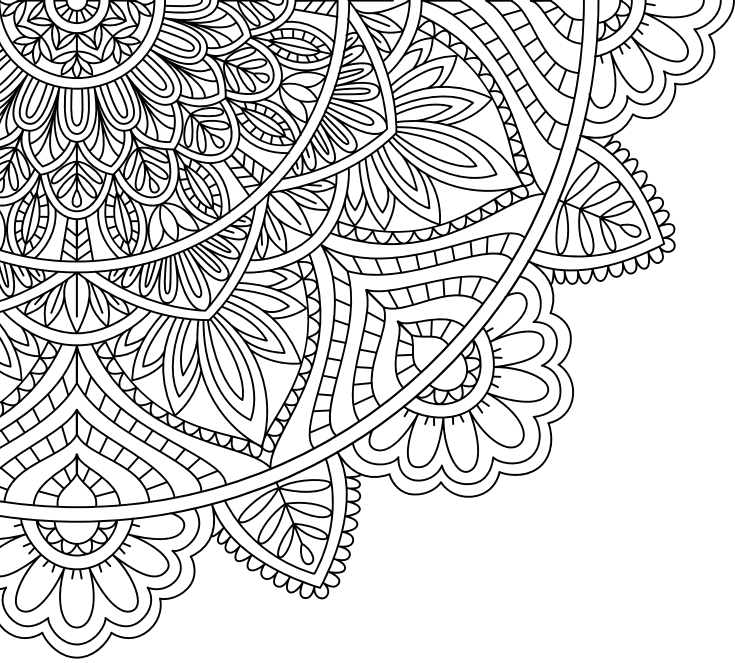


MANDALA DEGLI ARCHETIPI

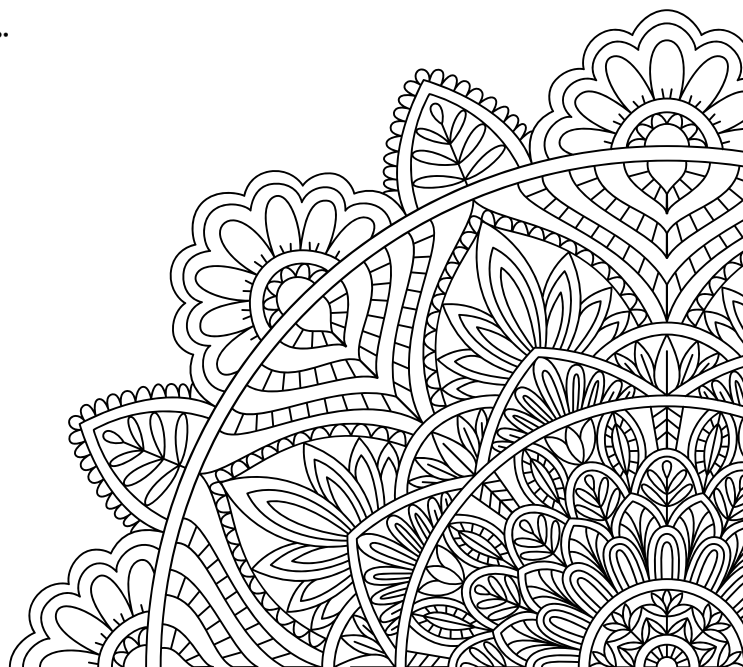
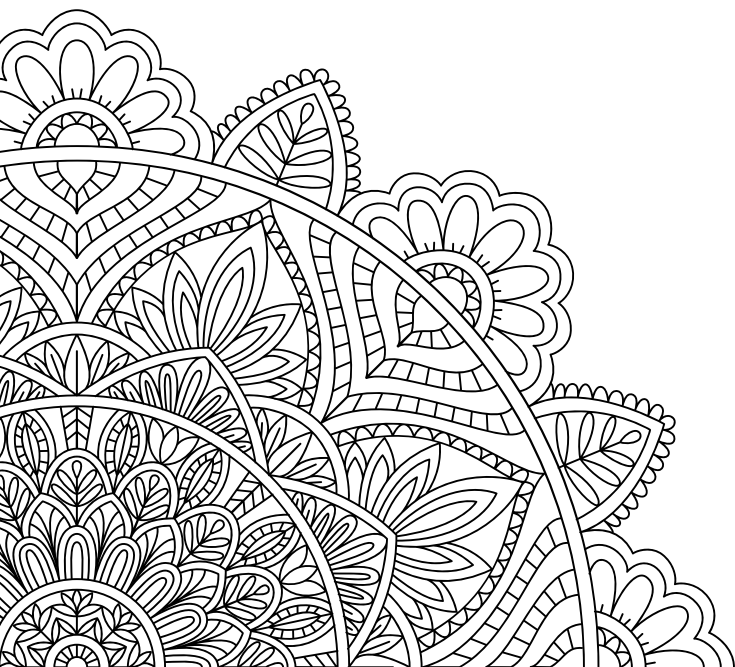
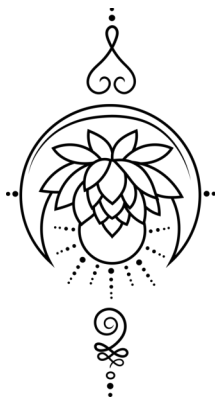
PER ATTIVARE LE FORZE INTERIORI
ATTRAVERSO SIMBOLI UNIVERSALI



“La vittoria più grande
è quella su se stessi.” – Buddha

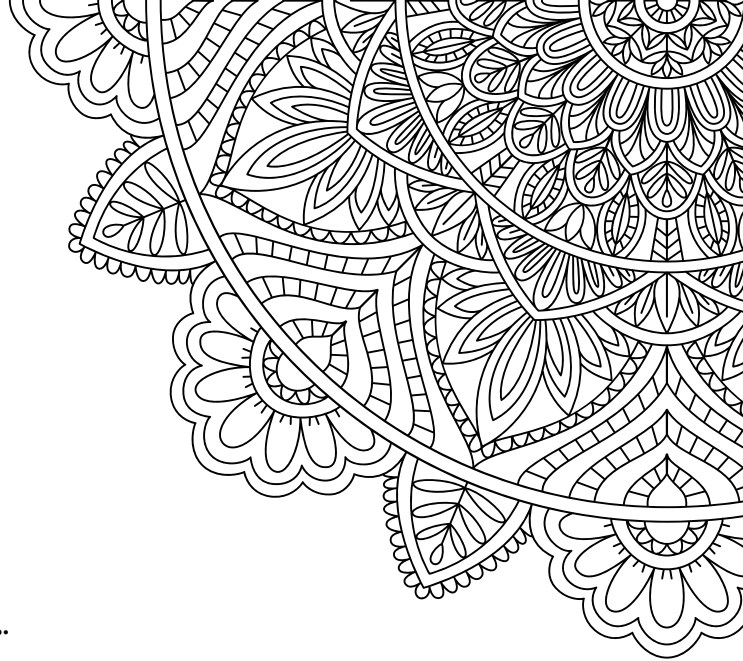
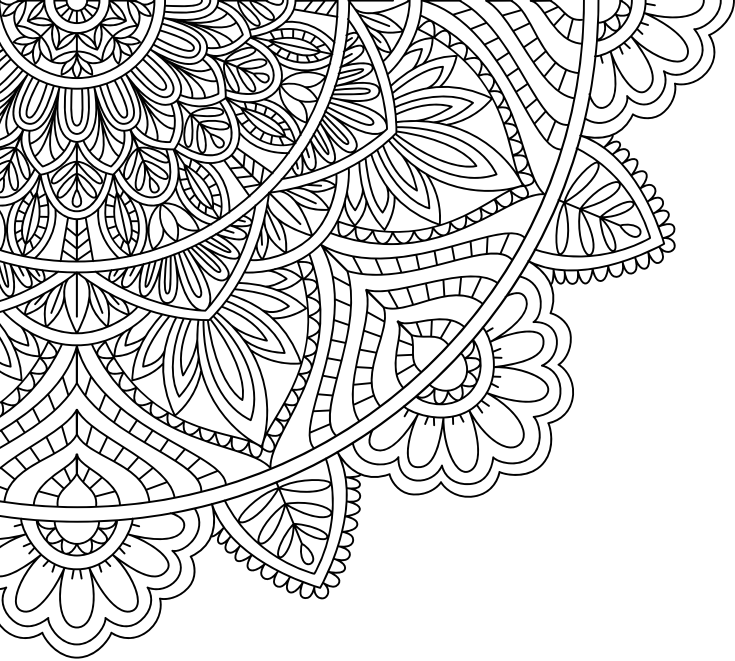


Io sono Luce

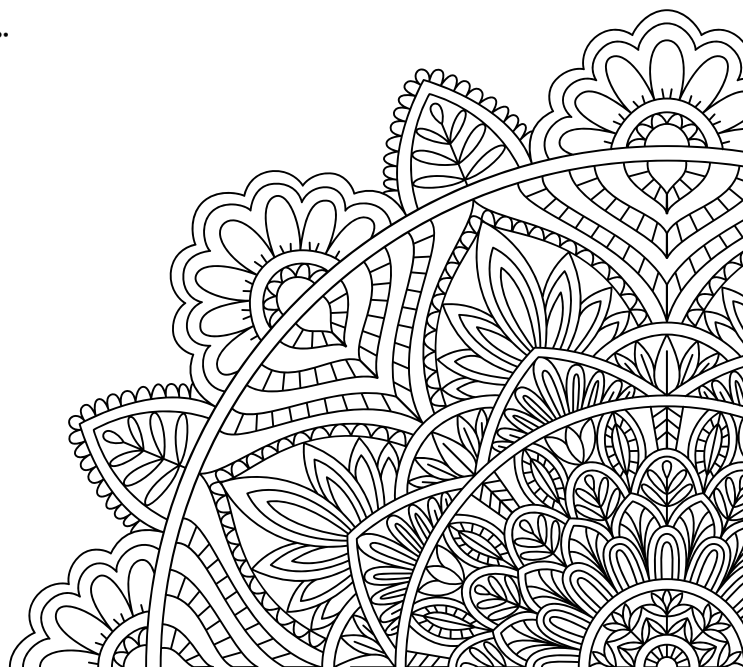
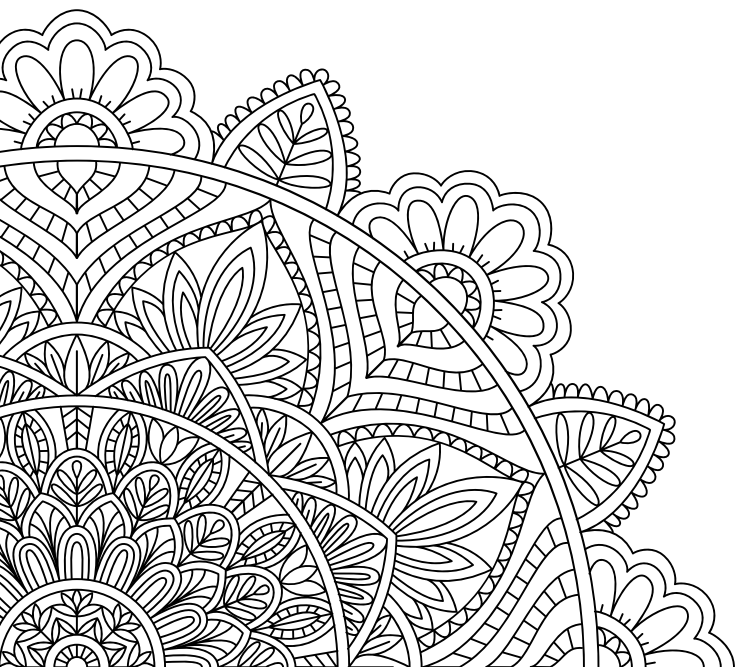




“Un guerriero non è chi non ha paura,
ma chi agisce nonostante essa.” – Paulo Coelho

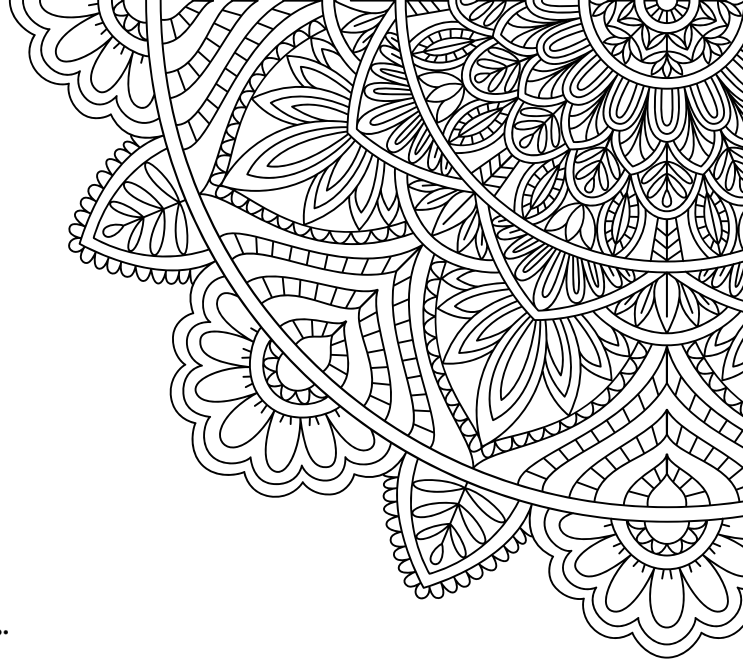
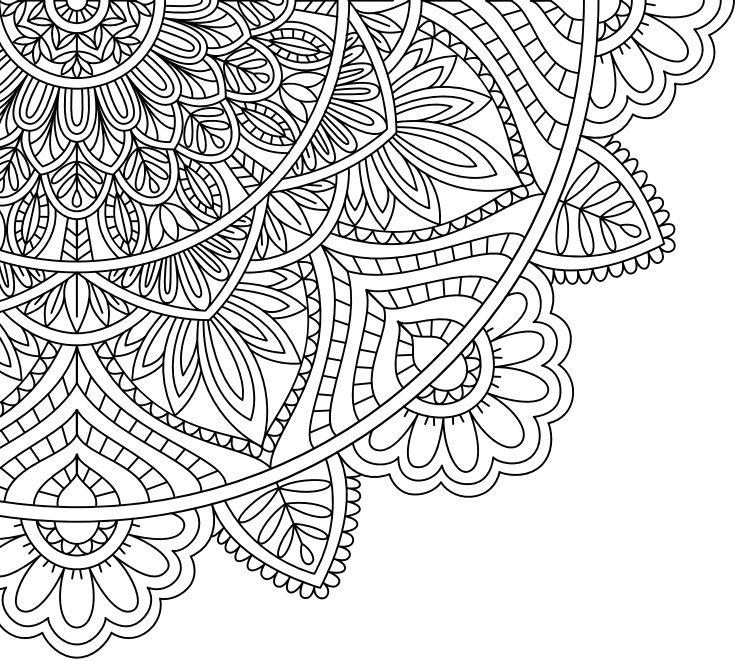


Accolgo l'Abbondanza

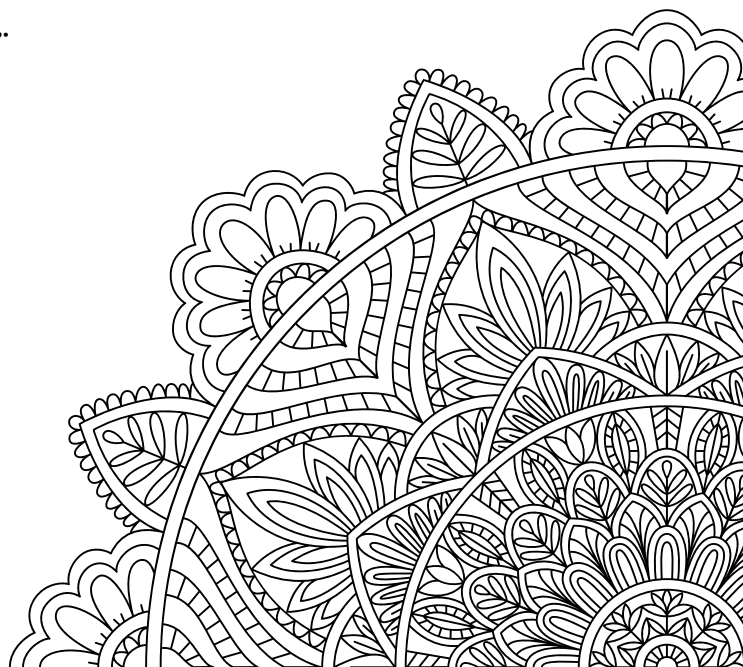
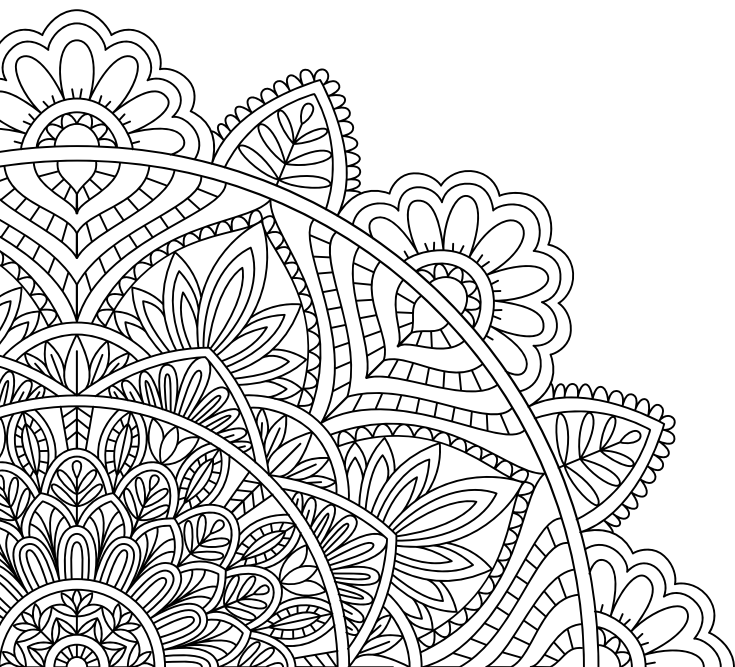
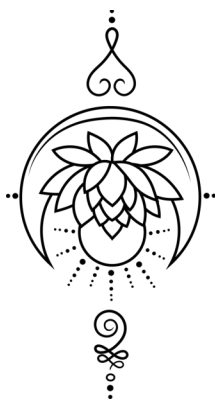




“La Grande Madre ti sussurra sempre:
‘Sei al sicuro, sei amato, sei abbastanza.’”

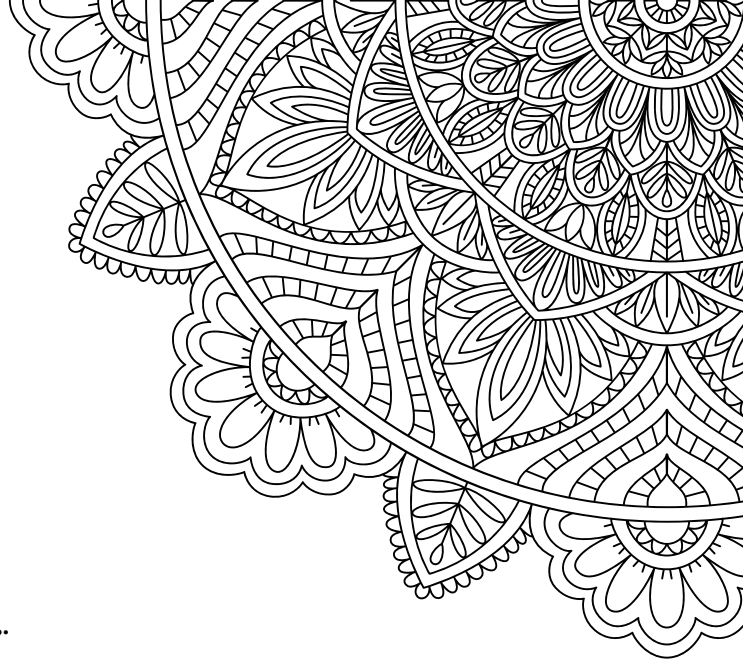
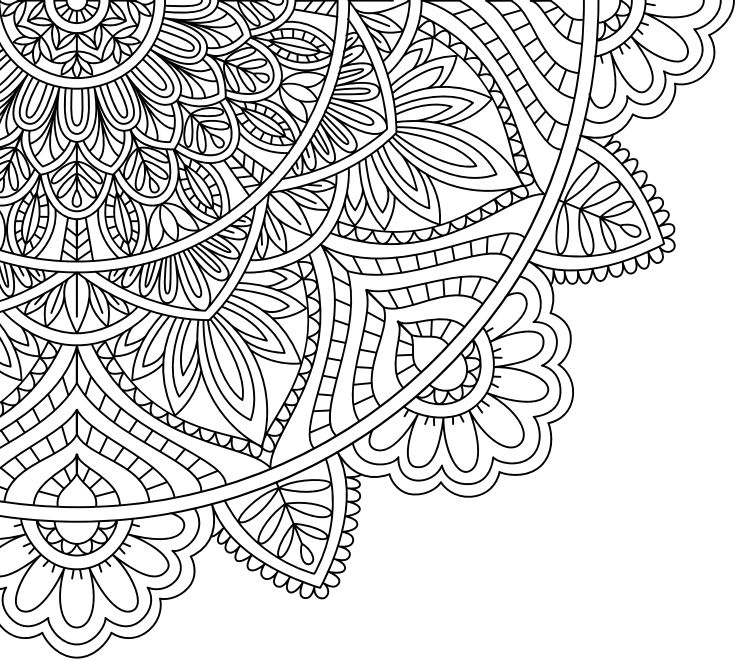


Sono in Armonia con la Vita

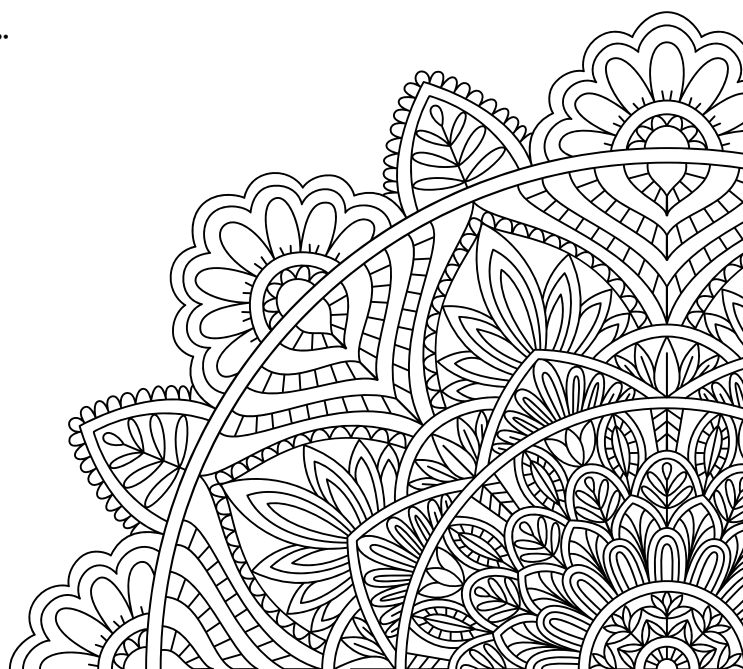
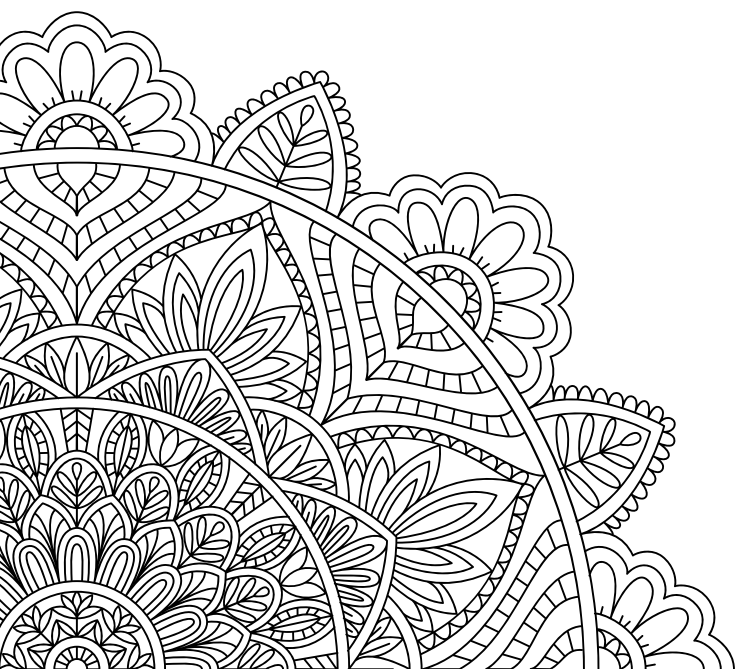




“Essere amati profondamente da qualcuno ci dà forza,
amare profondamente qualcuno ci dà coraggio.” - Lao Tzu

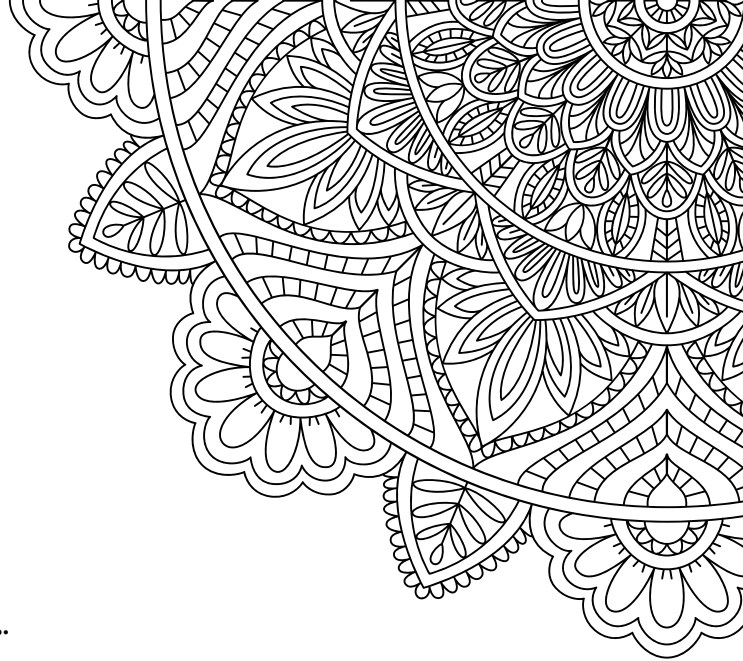
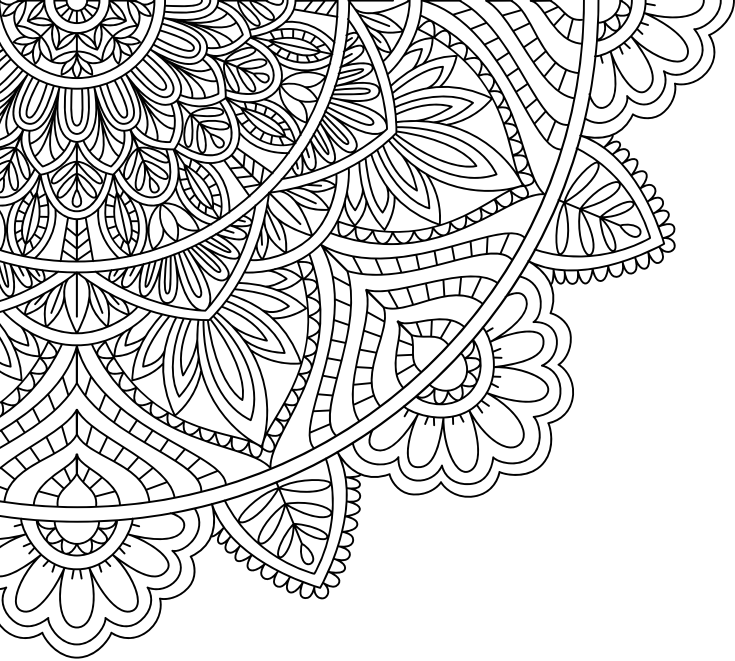


Ritorno al Mio Centro

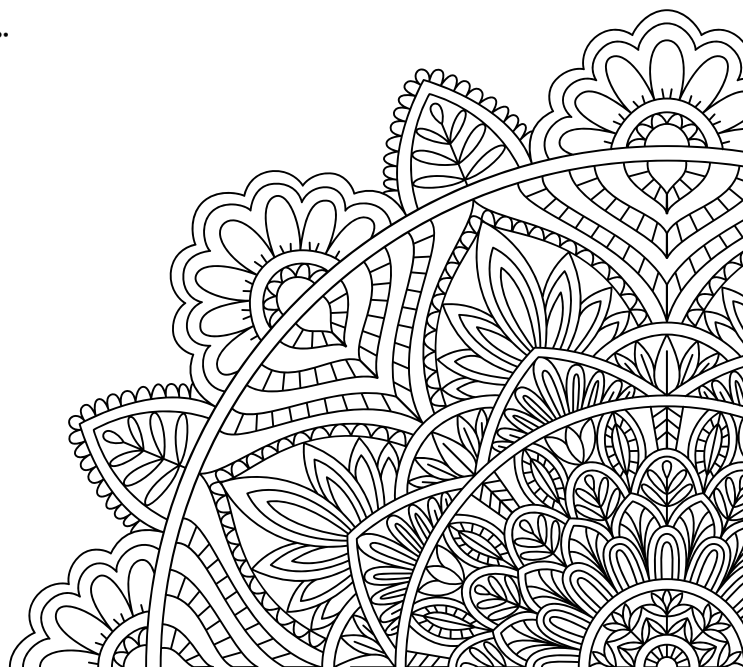
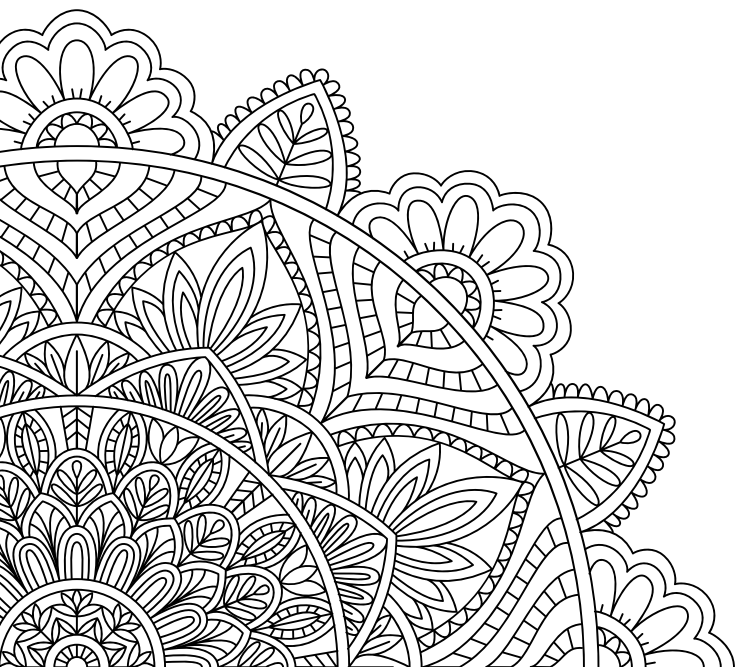


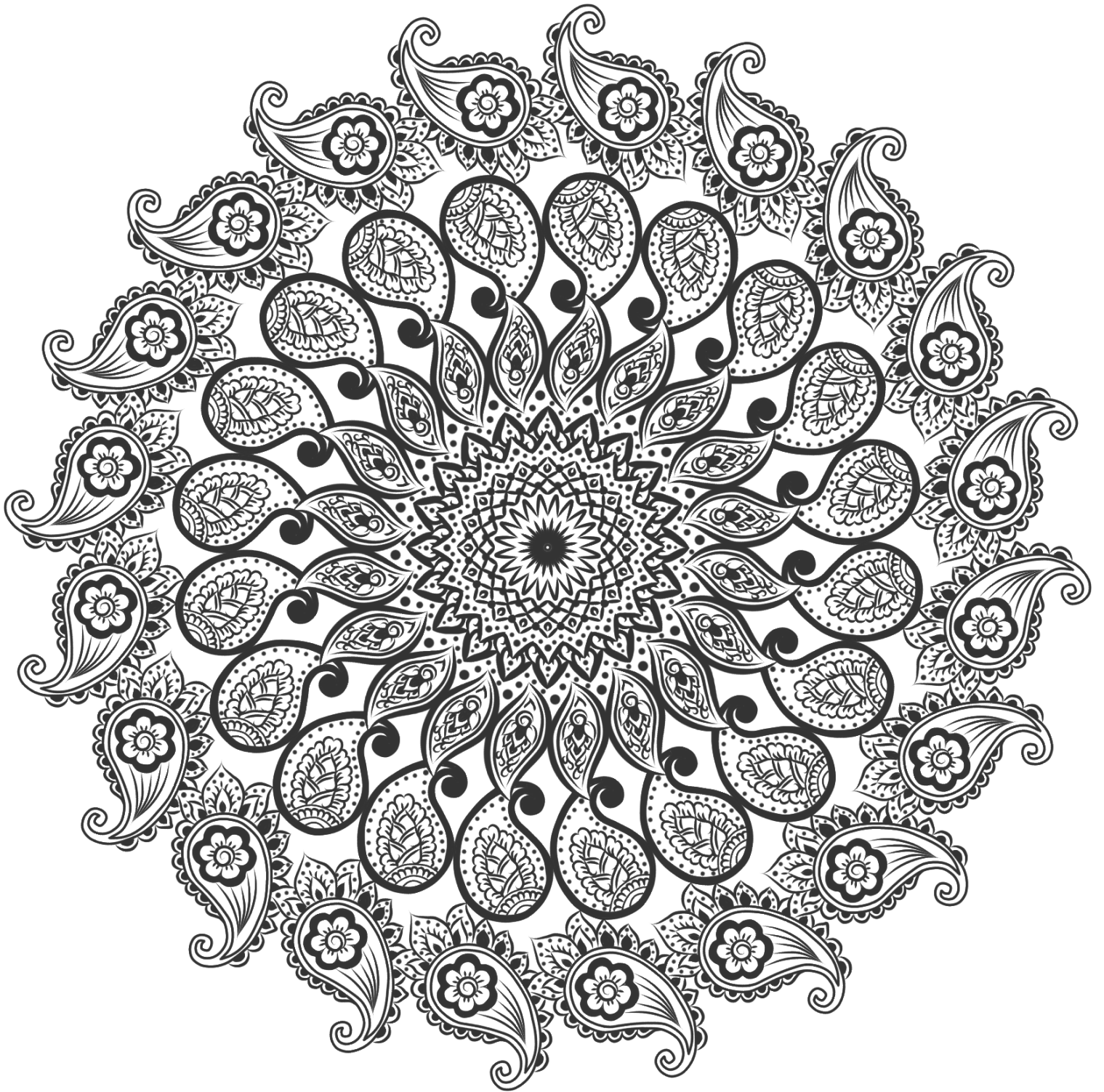


“La saggezza inizia nella meraviglia.”
Socrate

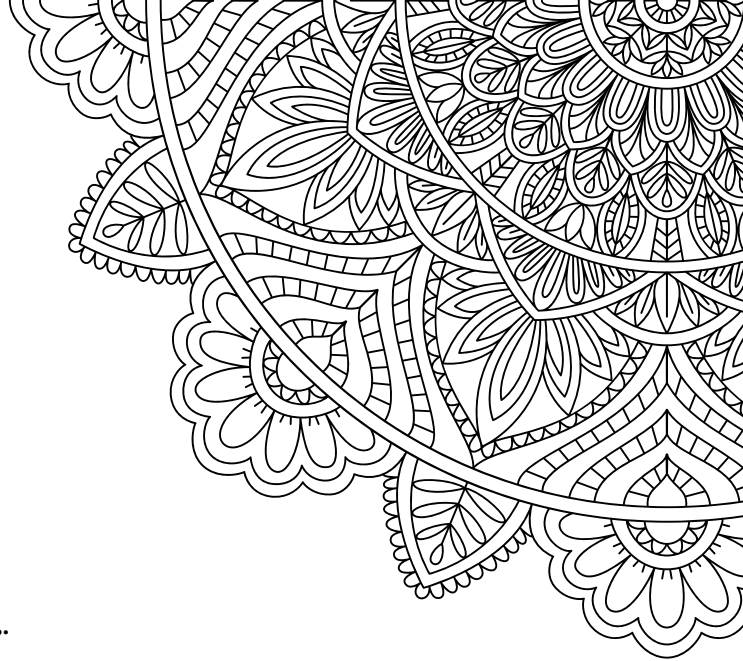
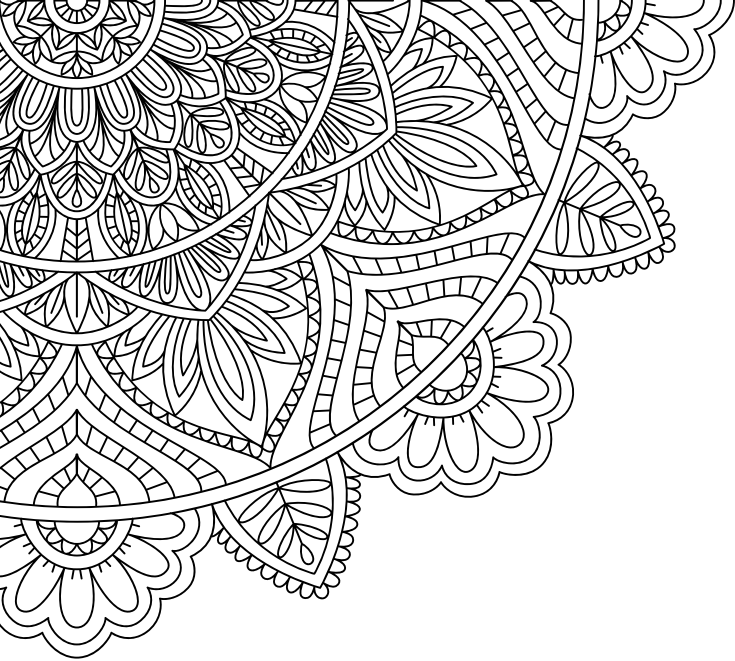


La mia Energia Crea il Mondo

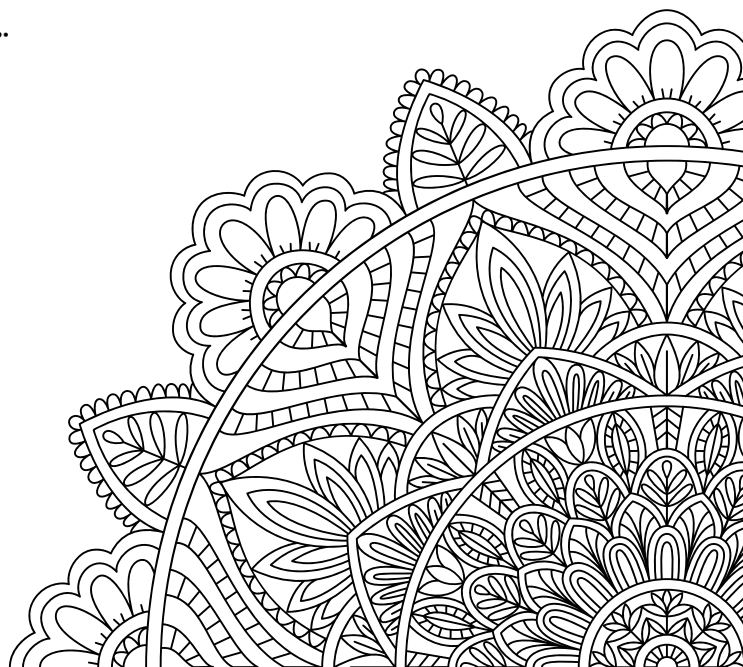
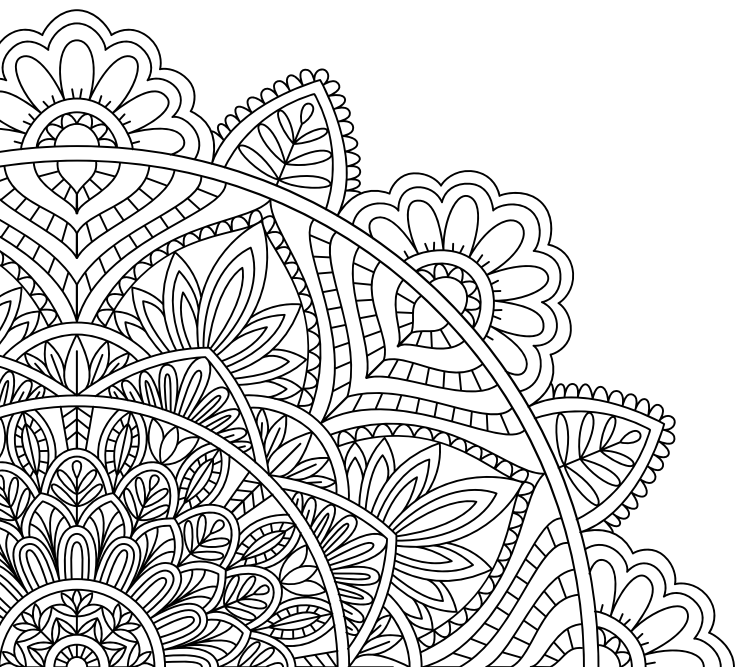
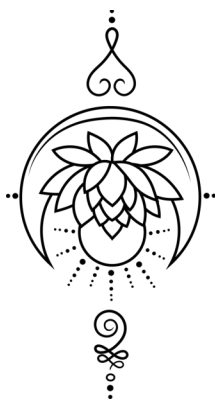




“Chi conosce gli altri è sapiente;
chi conosce sé stesso è illuminato.” – Lao Tzu

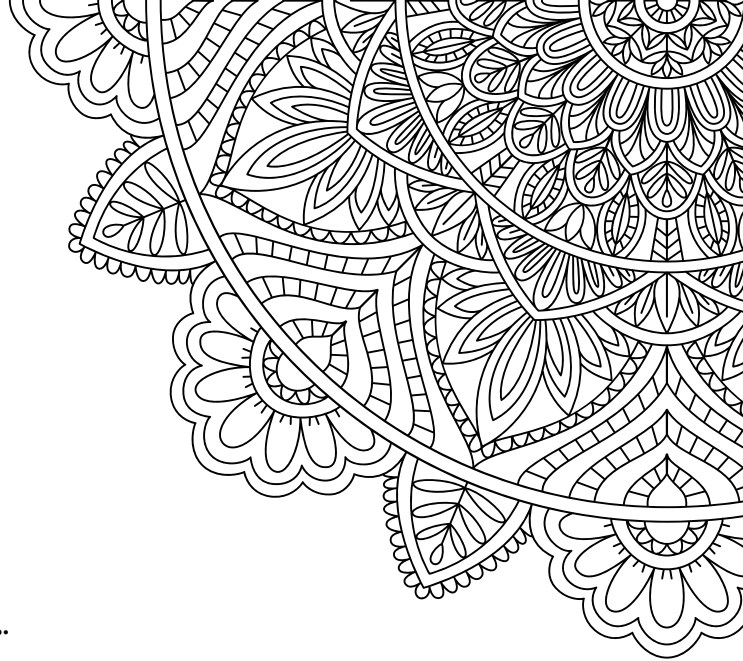
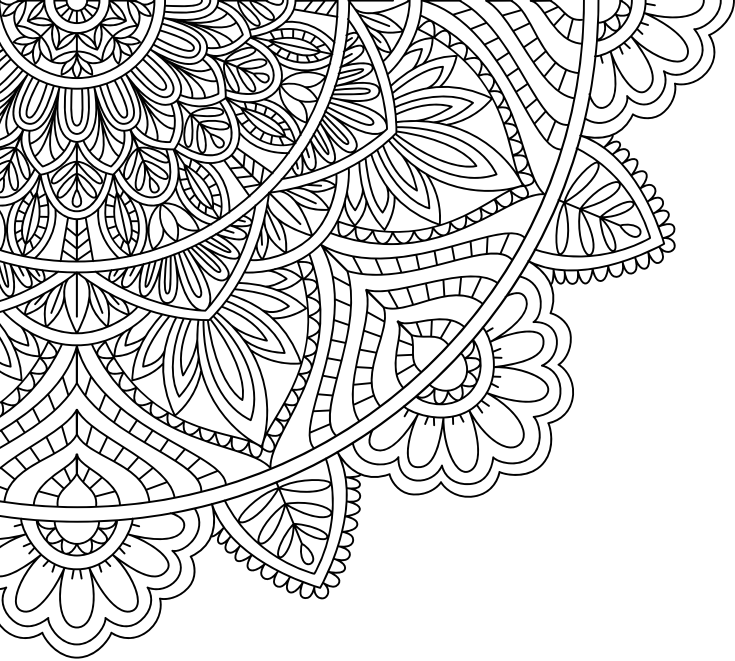


Scelgo di Lasciar Andare

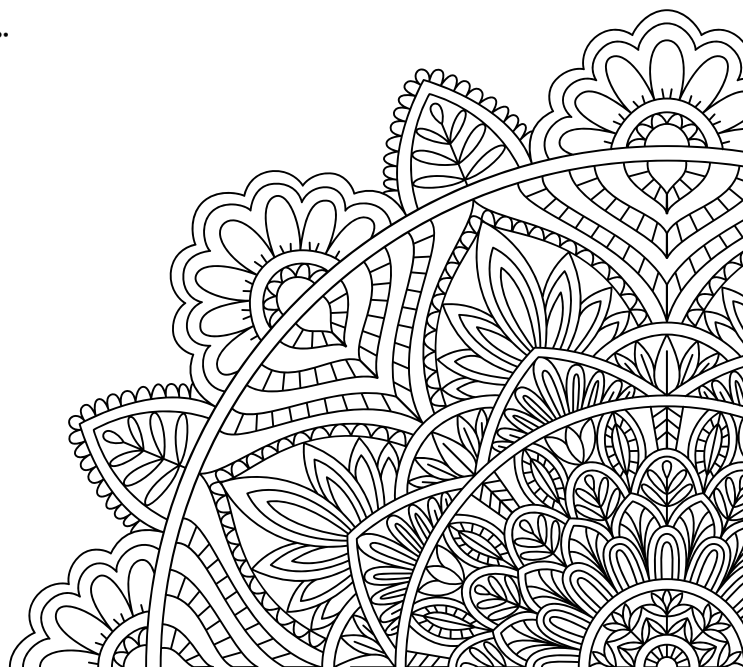
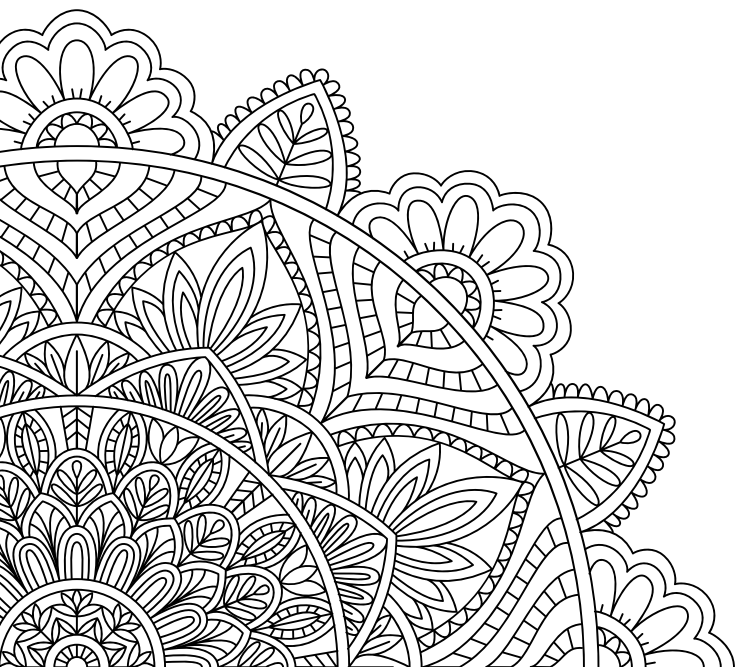




“Un maestro è colui che crea maestri,
non seguaci.”

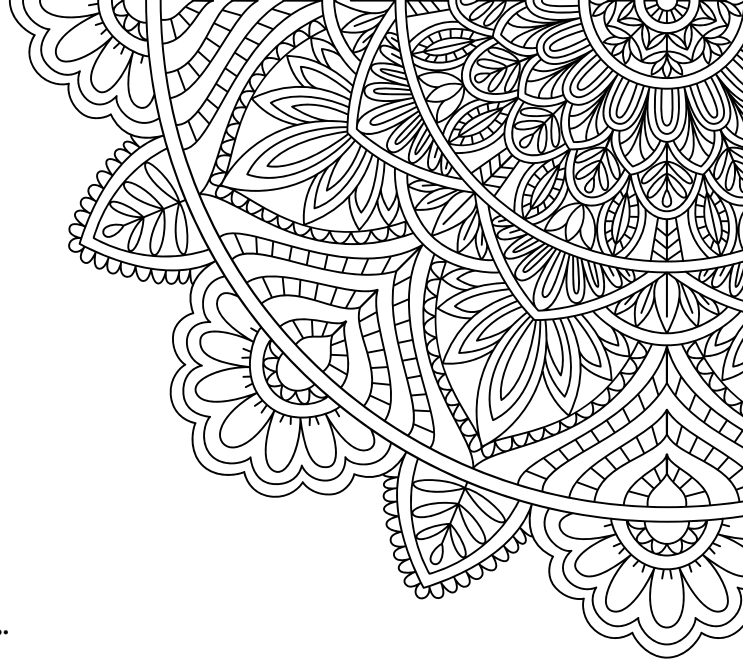
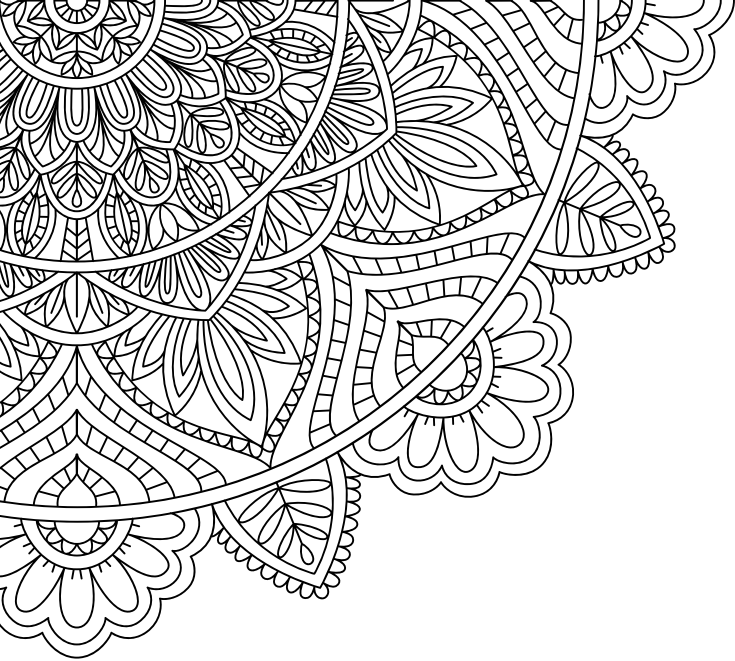


Vivo con Gratitudine

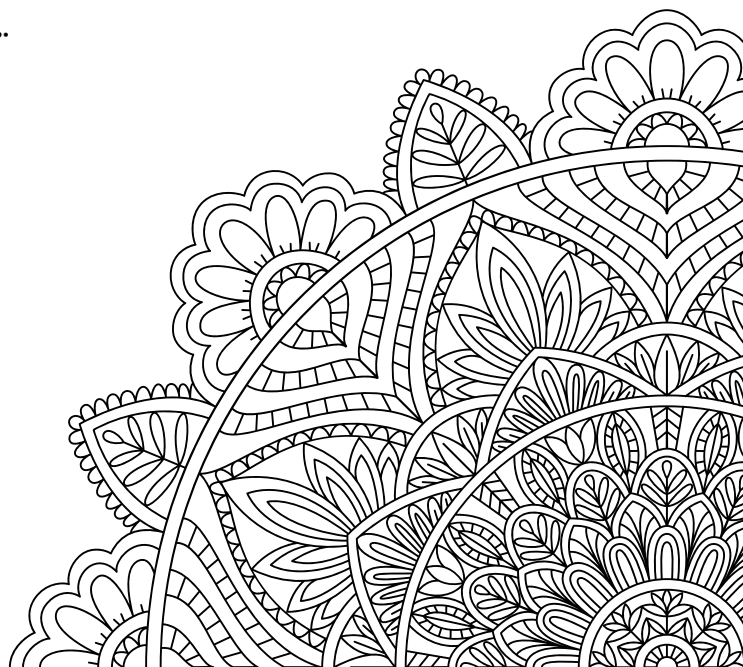
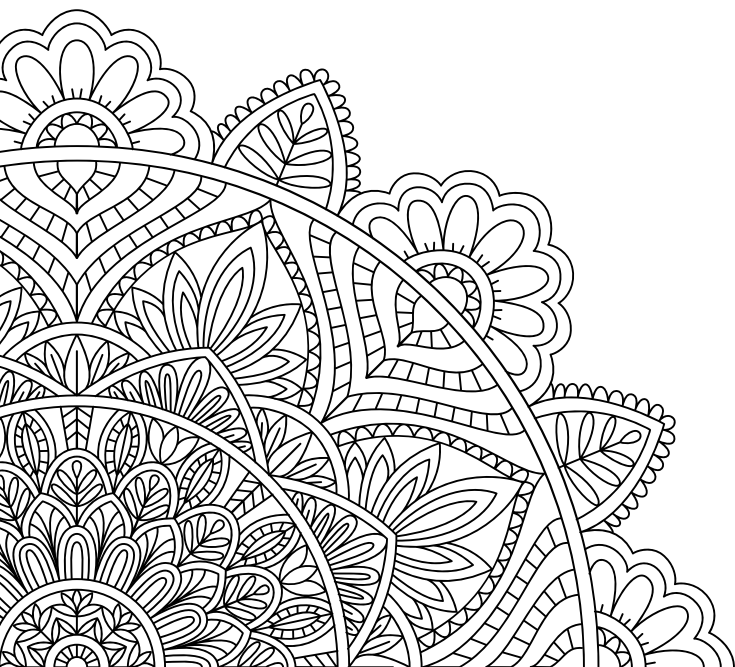
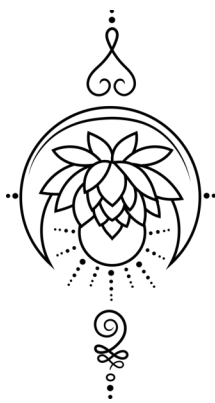




“La conoscenza parla,
ma la saggezza ascolta.” - Jimi Hendrix

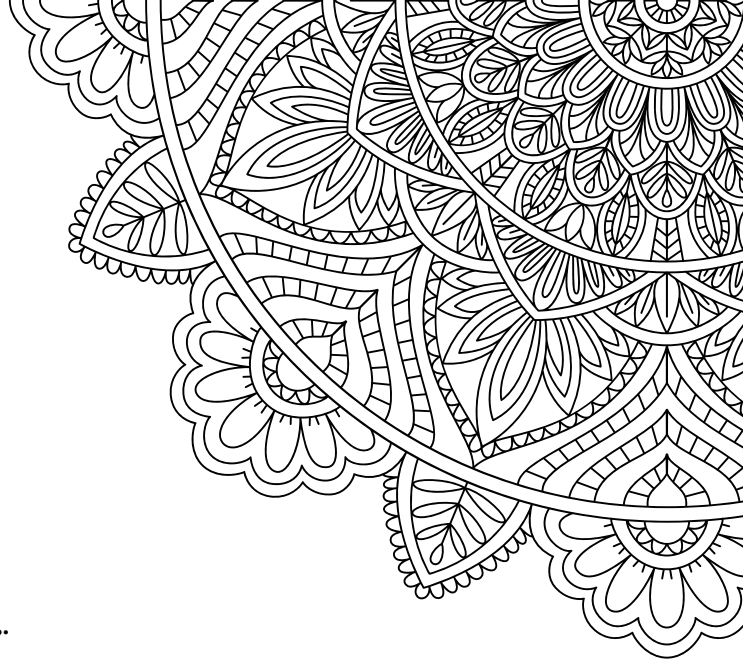
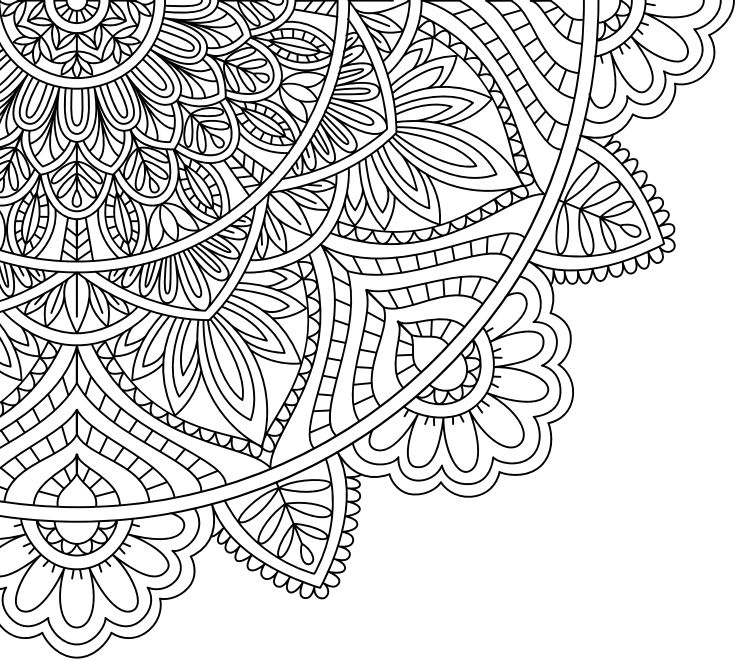


Sono Connesso al Mia Essenza

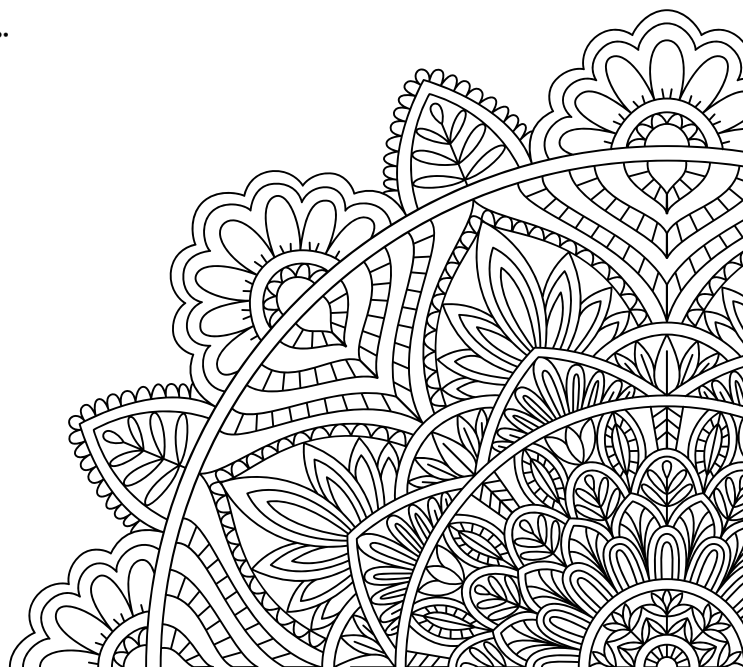
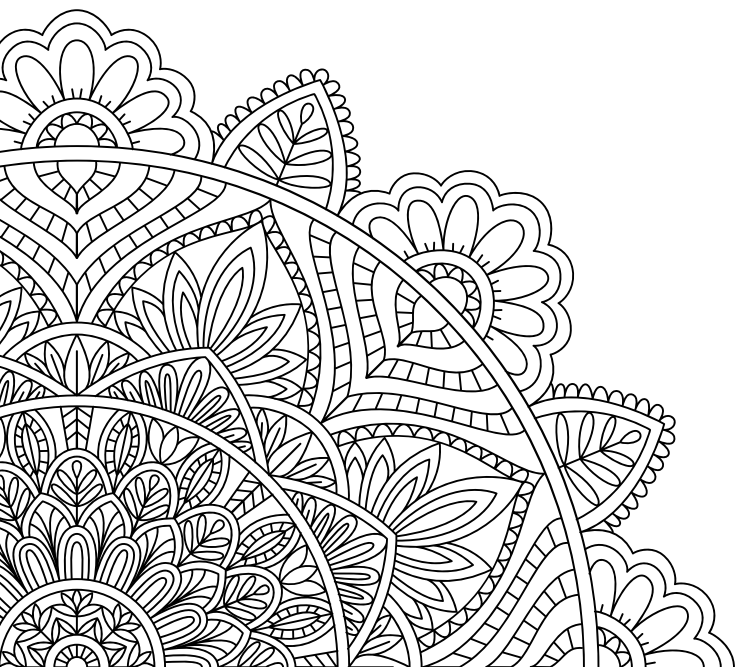




“Se vuoi guarire il presente, torna indietro
e abbraccia il bambino che sei stato.” – John Bradshaw

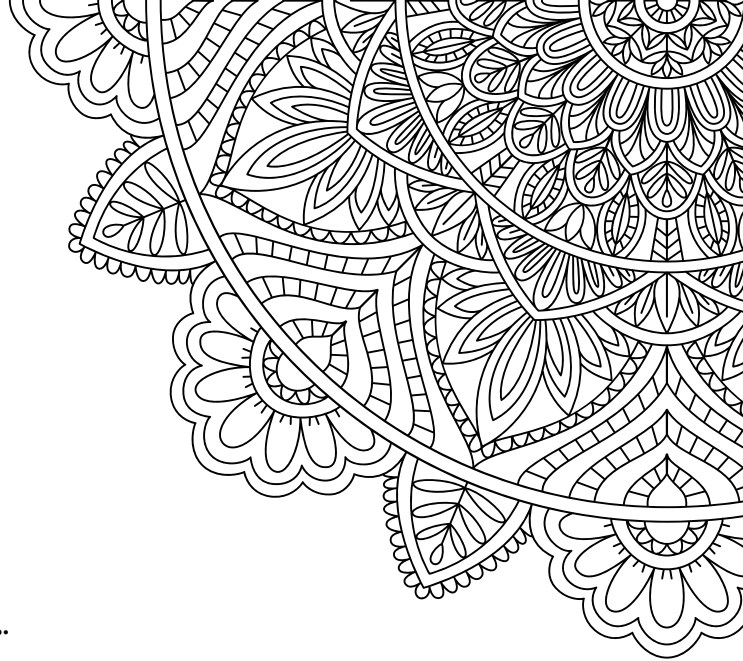
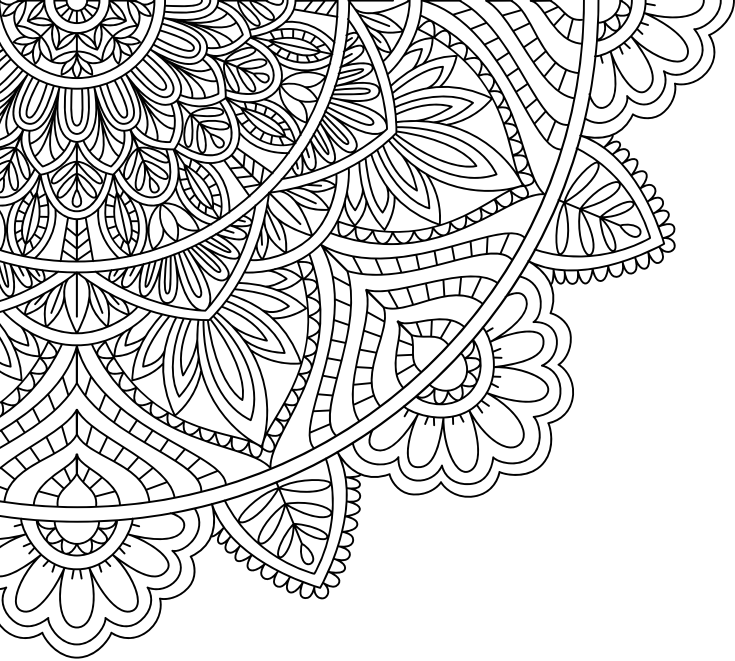


Il Mio Cuore Conosce la Via

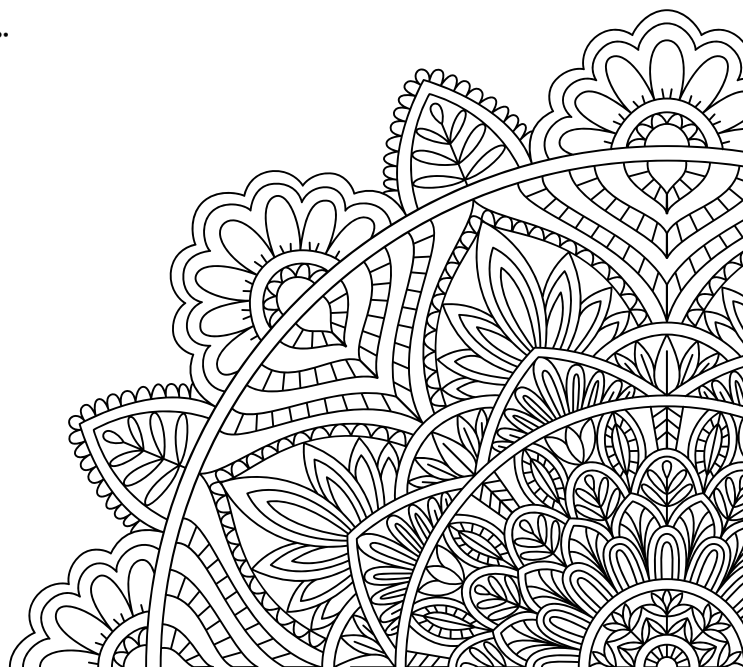
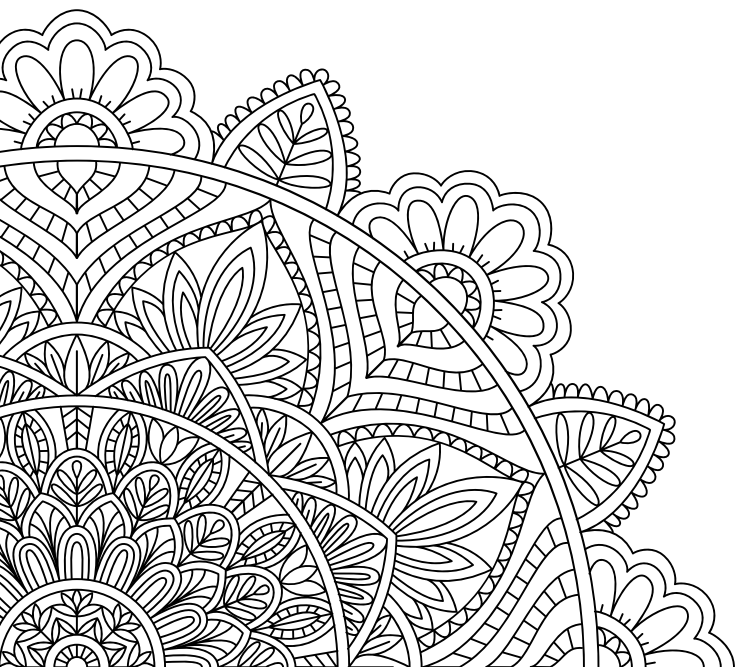




“Lascia che l'anima abbia la libertà di giocare
come un bambino gioca.” - Tagore



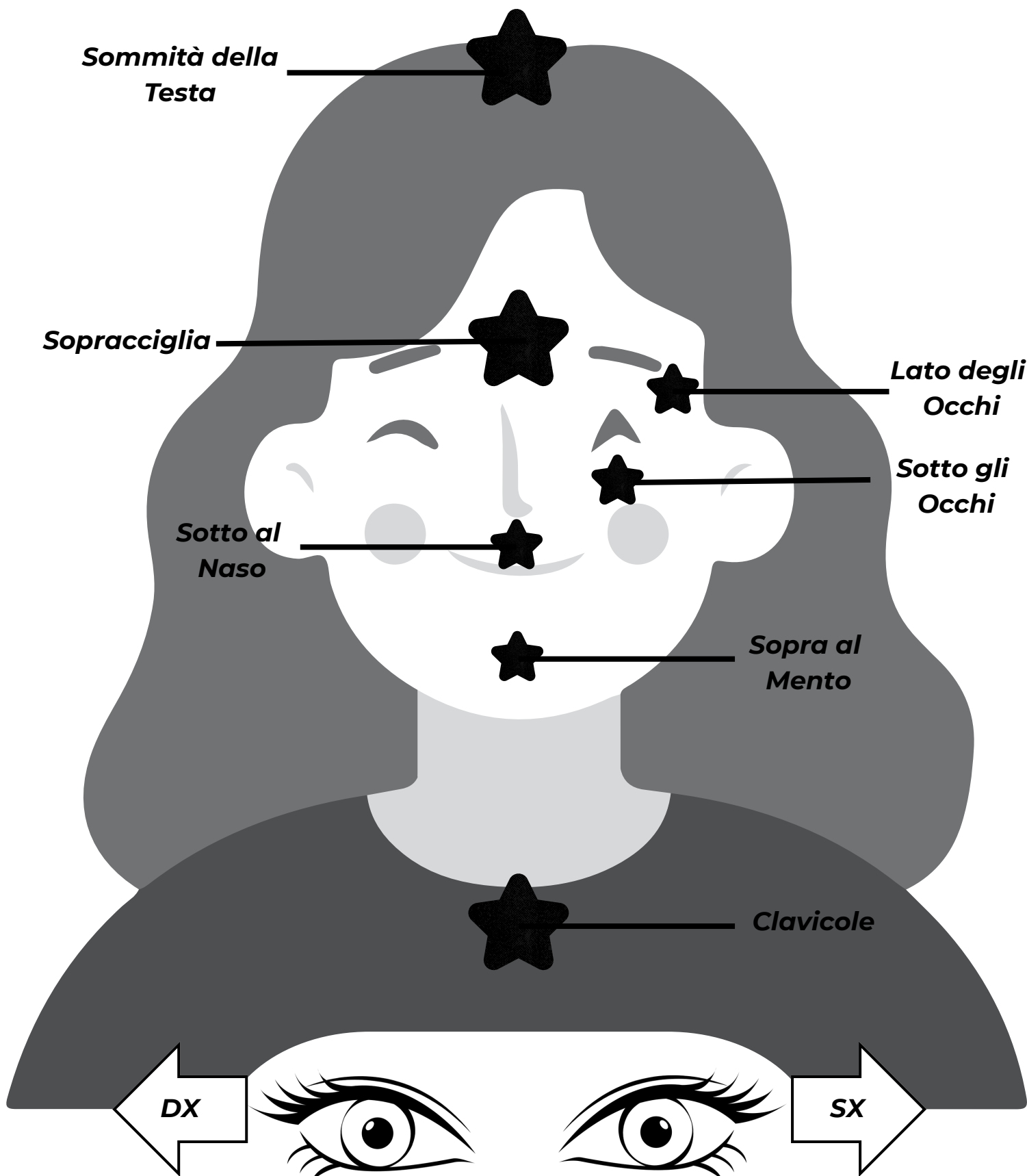
Mi Libero con Dolcezza





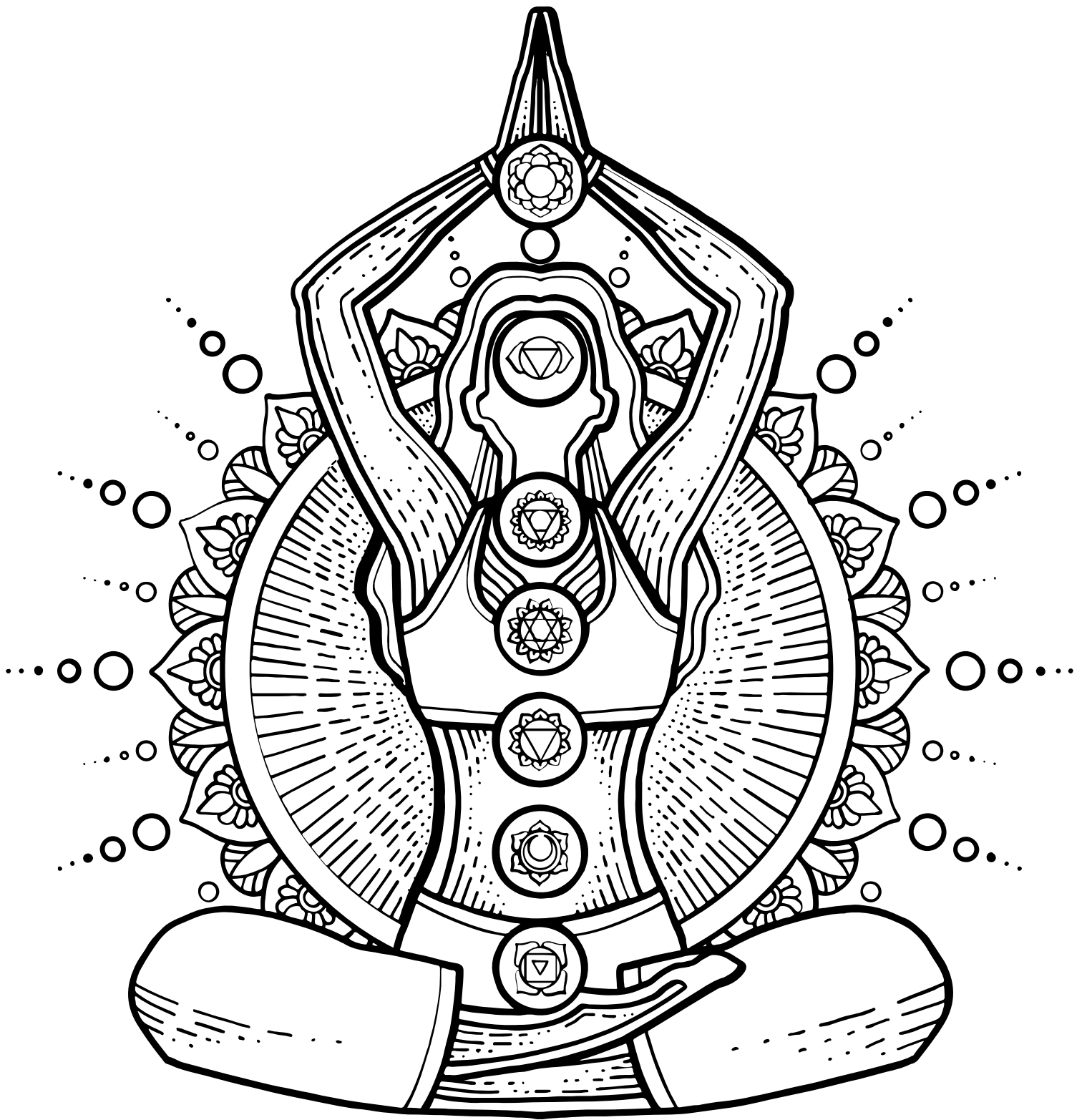
MANDALA PER LA TRASFORMAZIONE EMOTIVA

PER SCIOGLIERE BLOCCHI EMOZIONALI E
LASCIARE ANDARE IL PASSATO

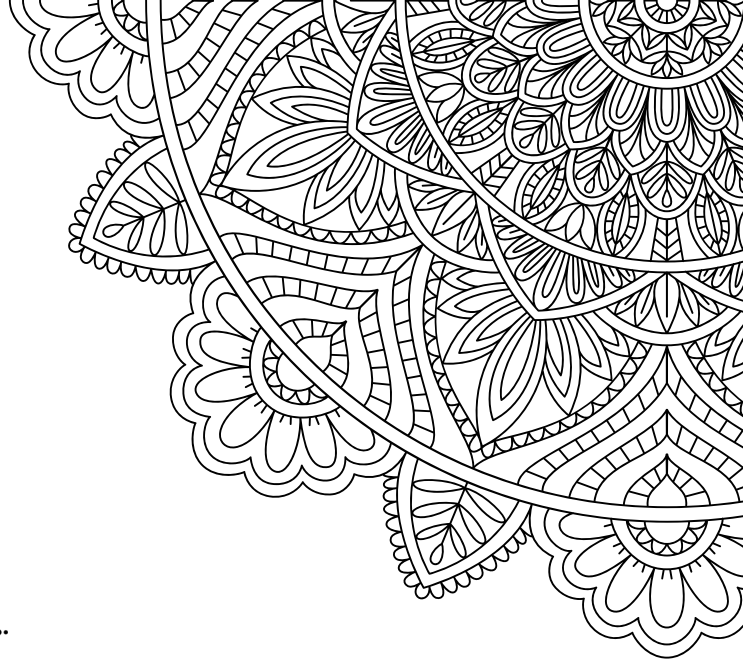
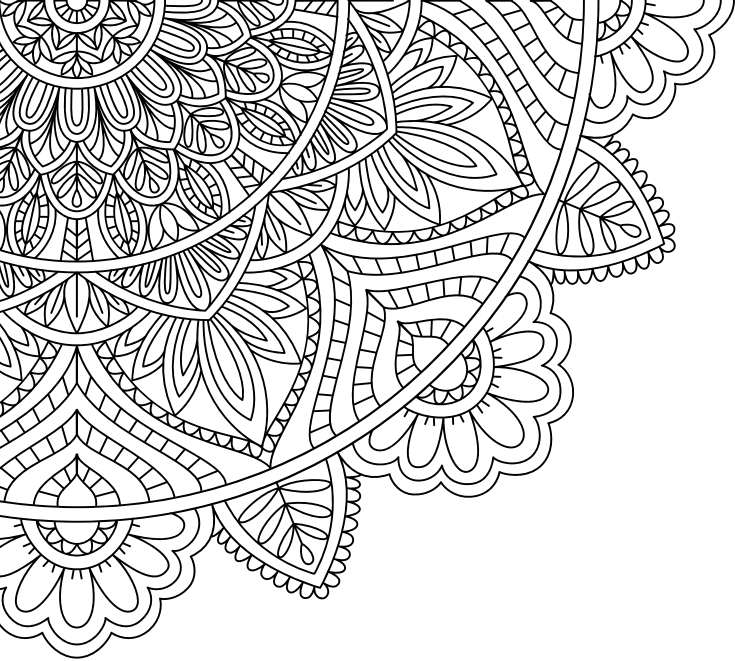


“Ciò a cui resisti, persiste.
Ciò che accetti, si trasforma.” - Carl Jung

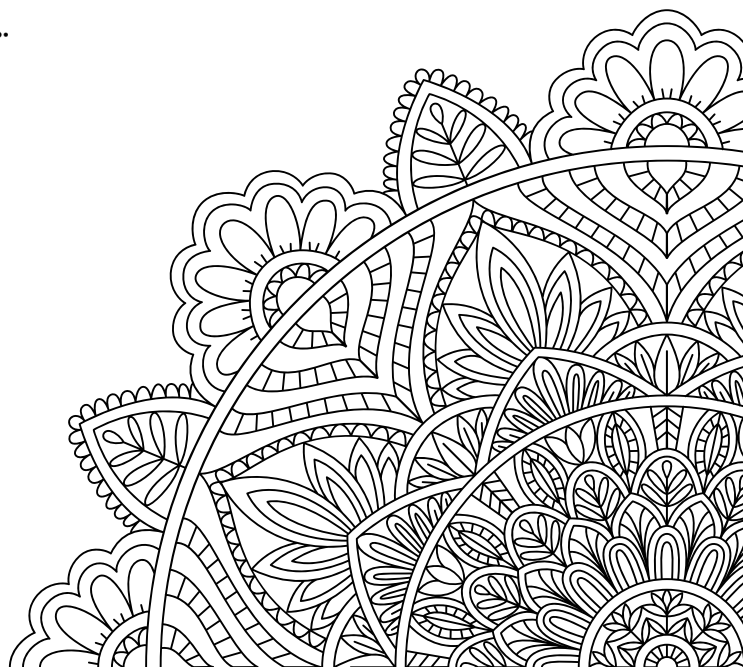
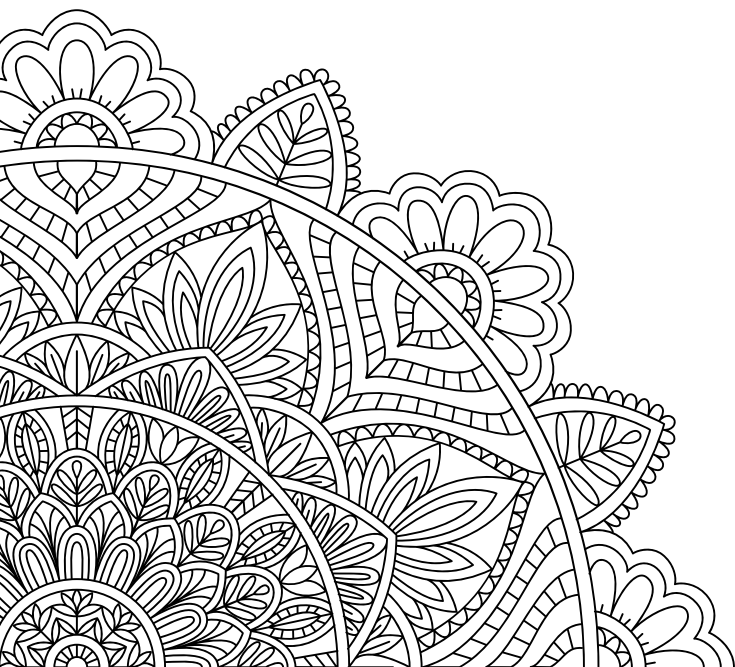
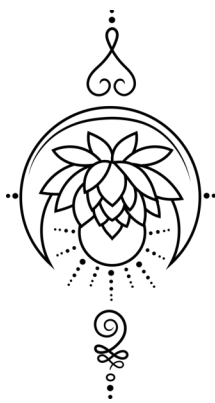
[illegible]

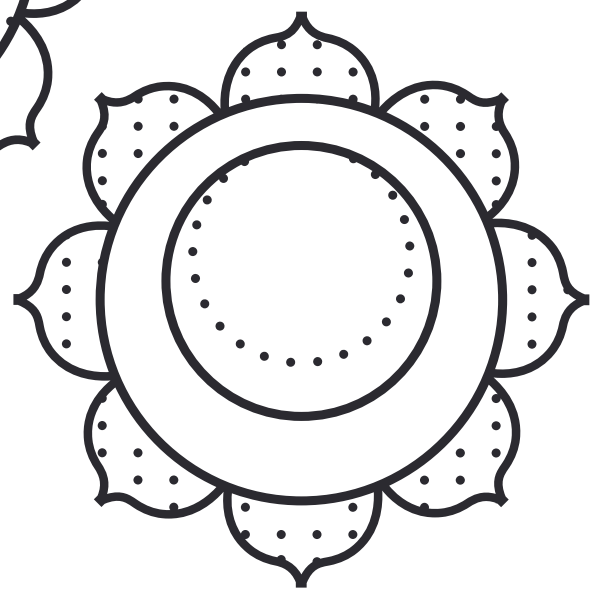
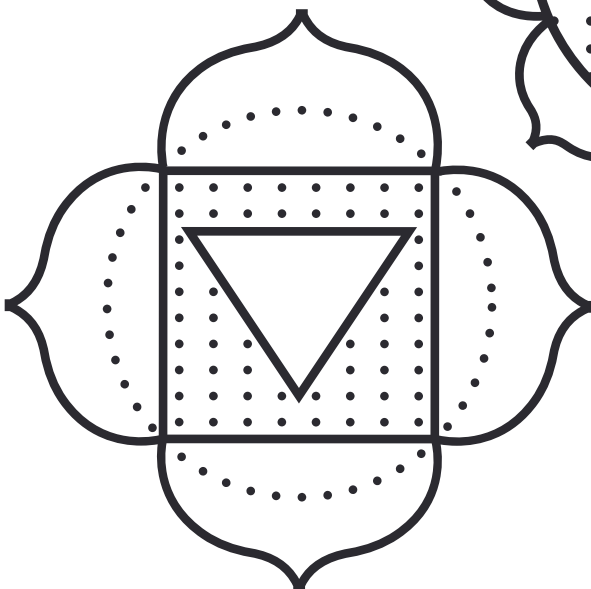
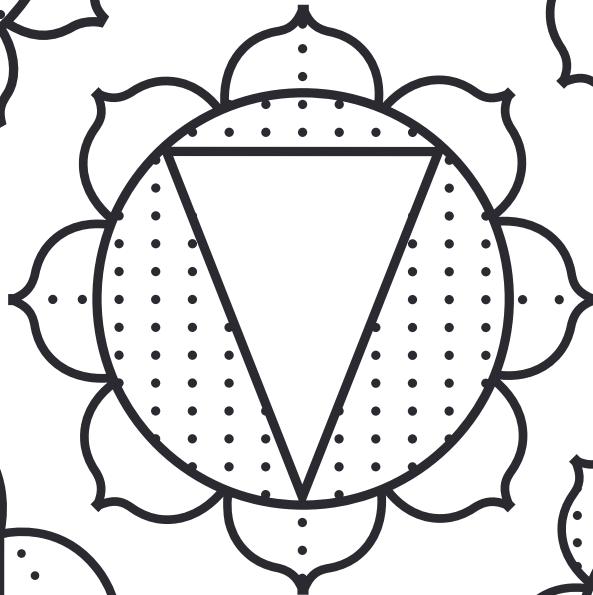
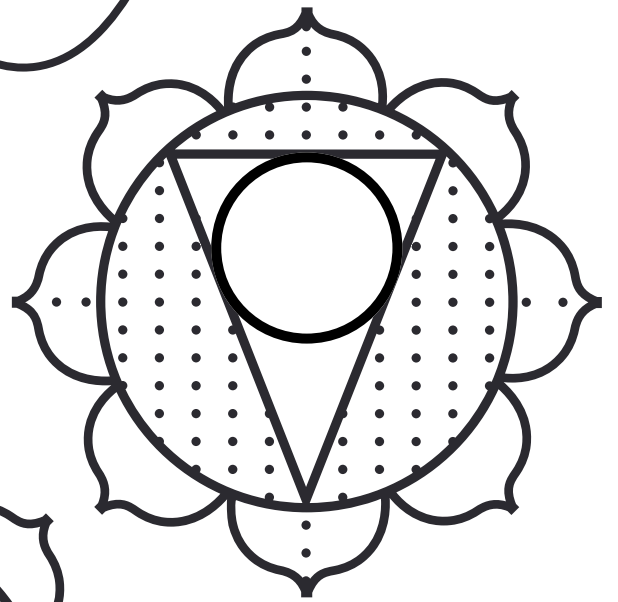
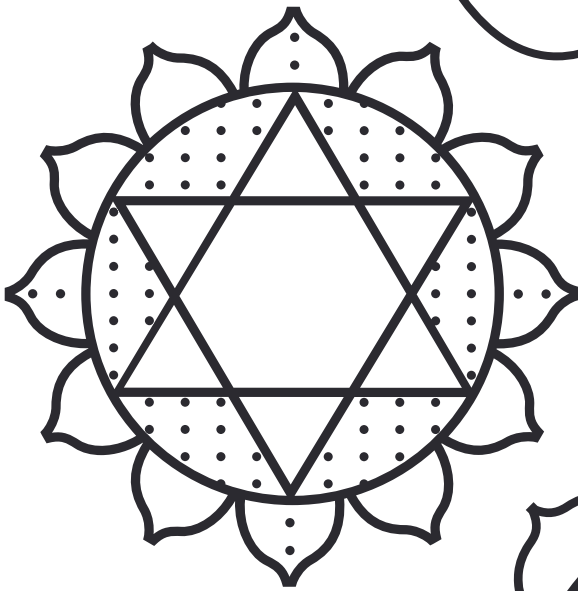
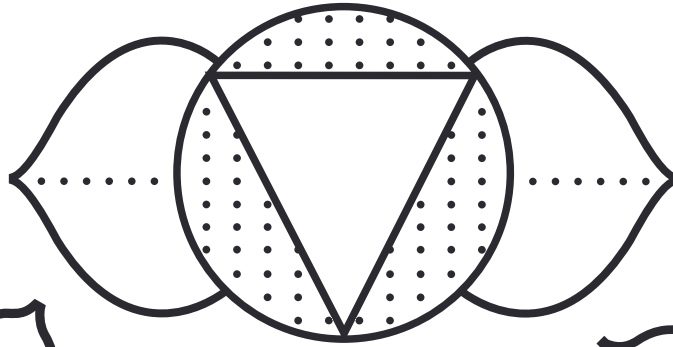
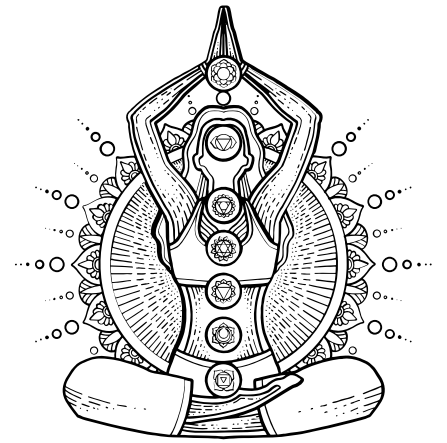
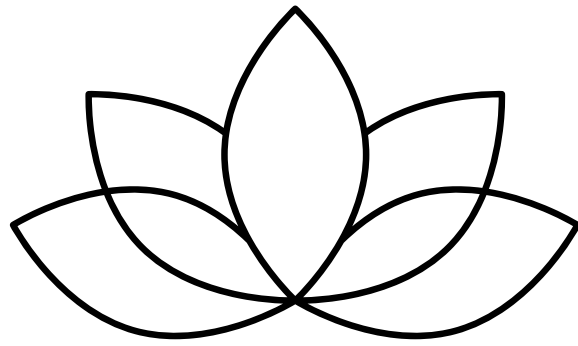
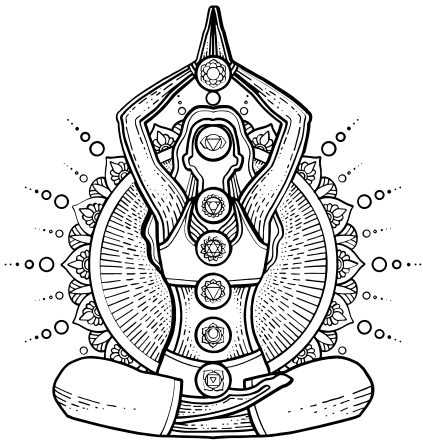


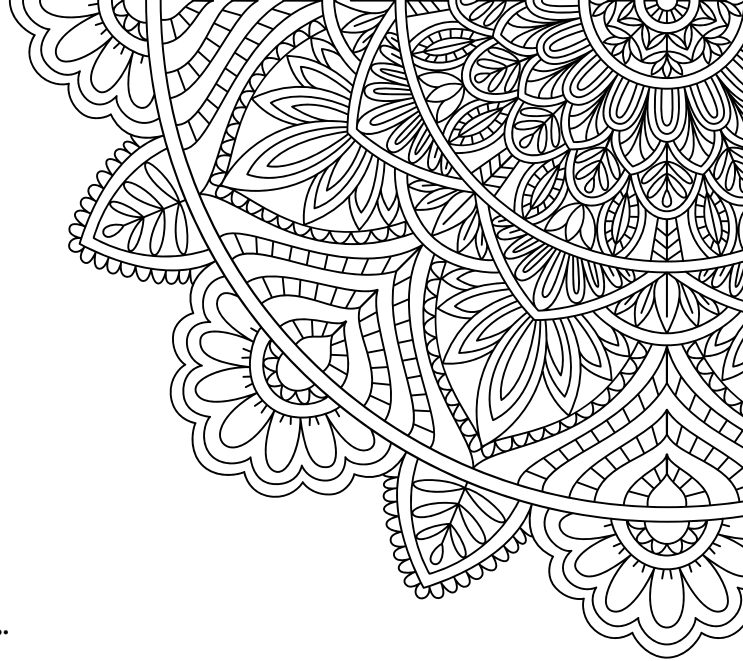
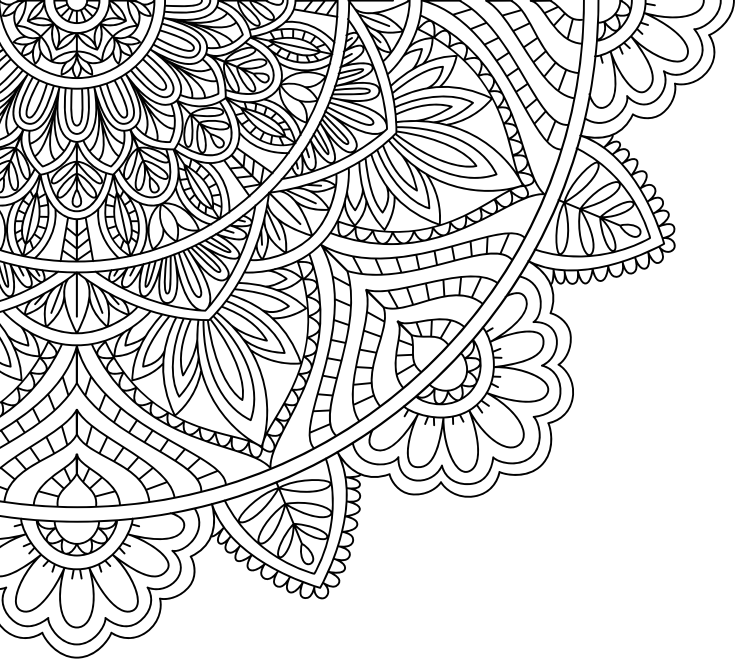
“Respira profondamente, lascia andare,
e fidati del processo.” – Eckhart Tolle



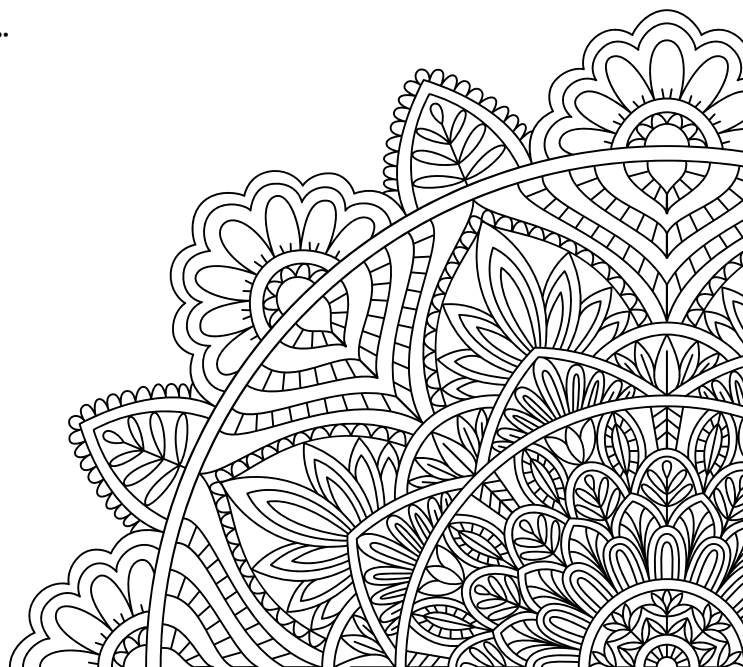
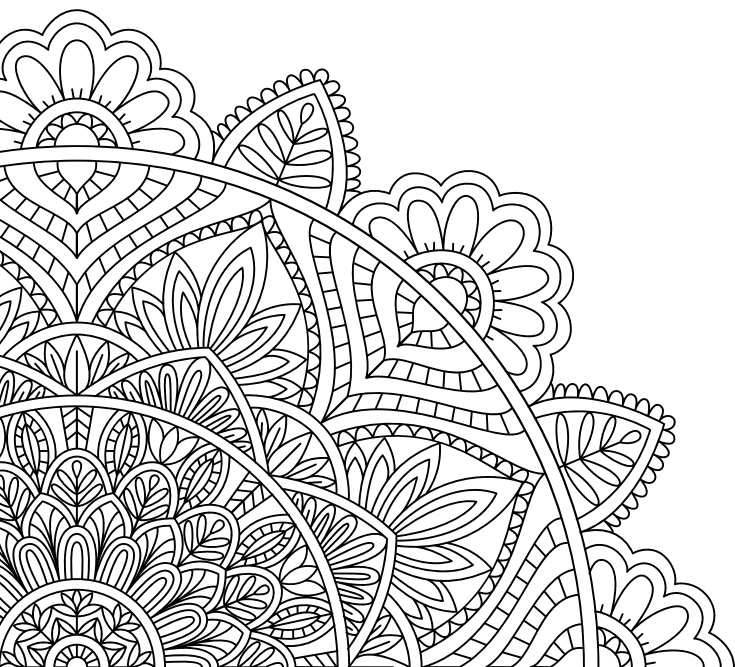
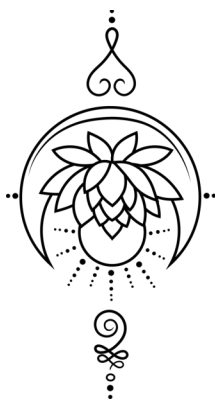
Mi Fido del Flusso della Vita

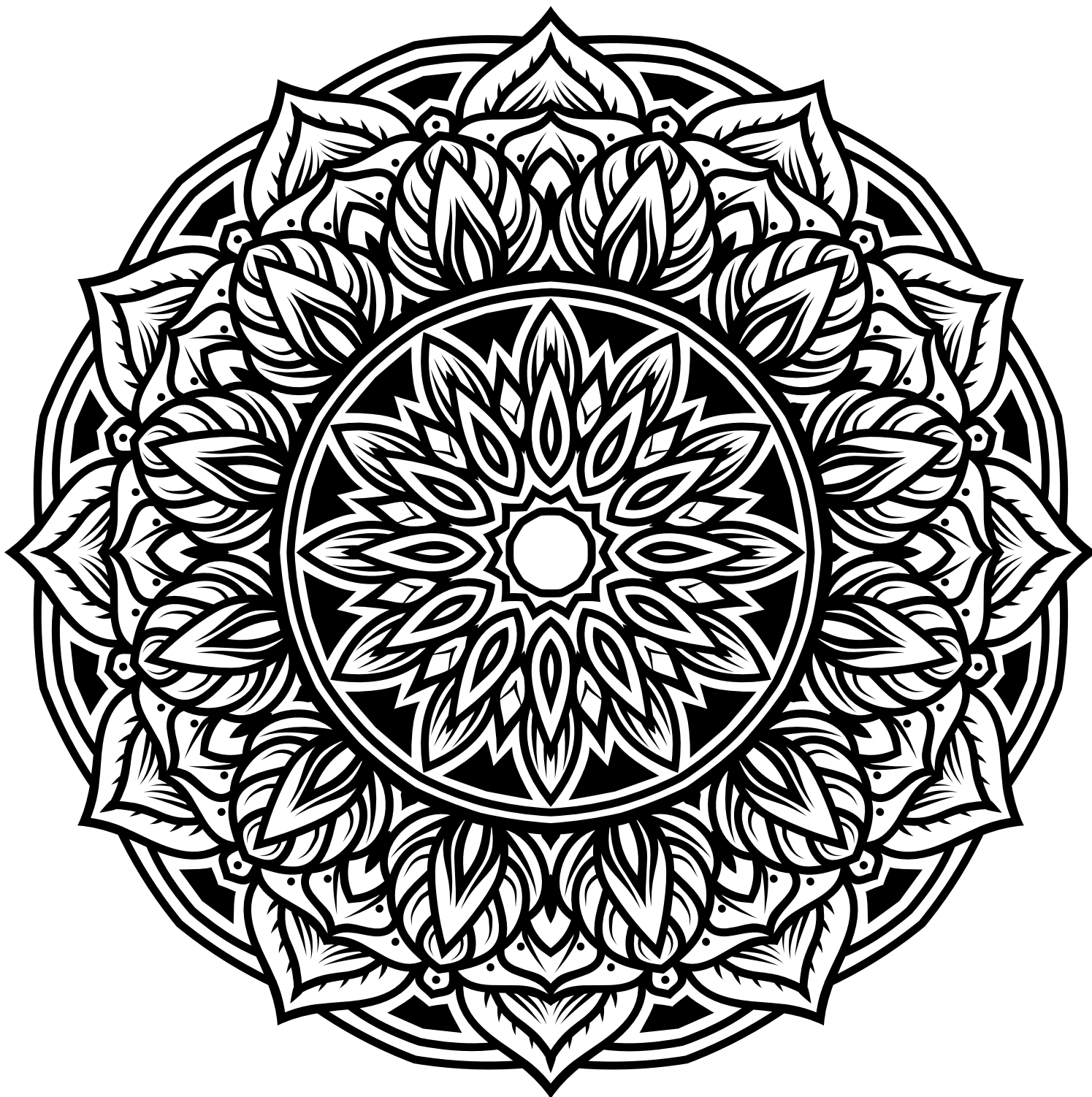




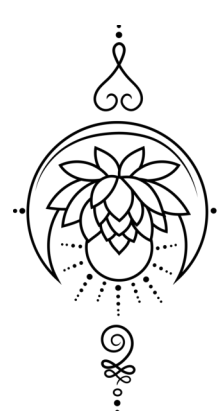
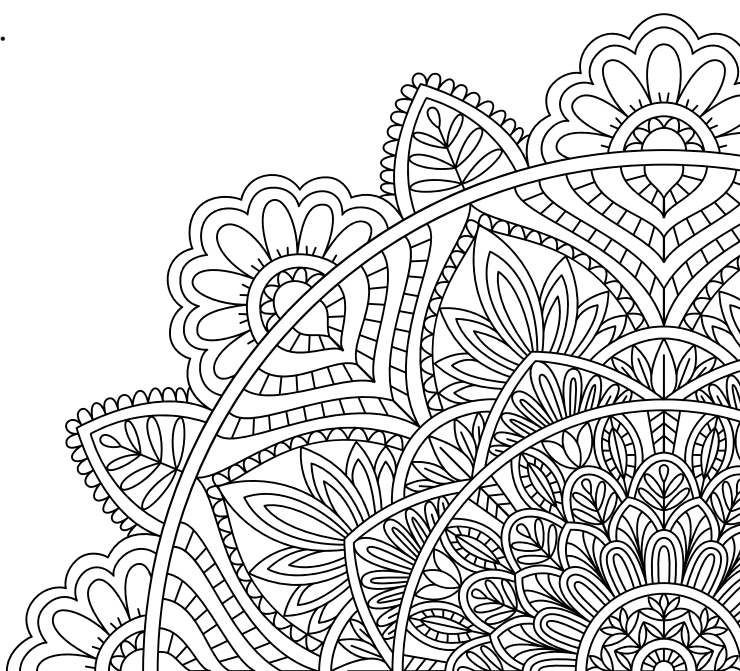
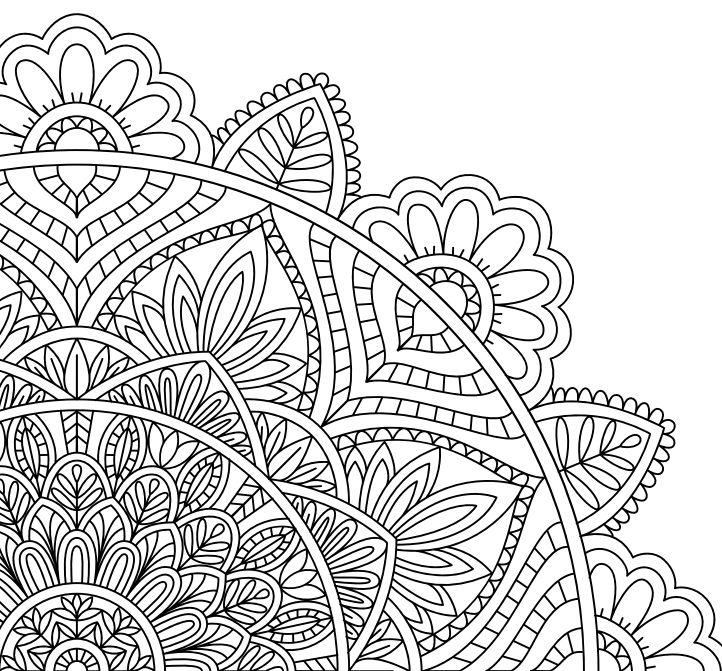
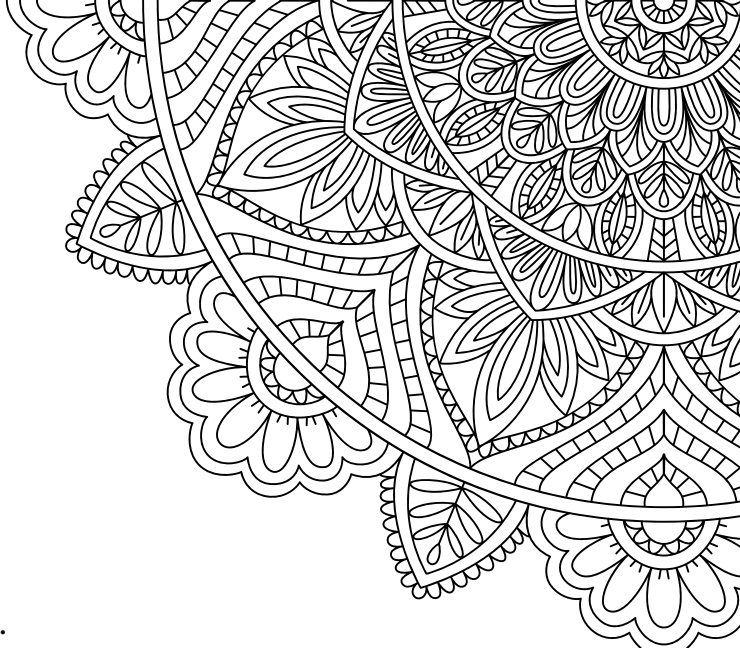
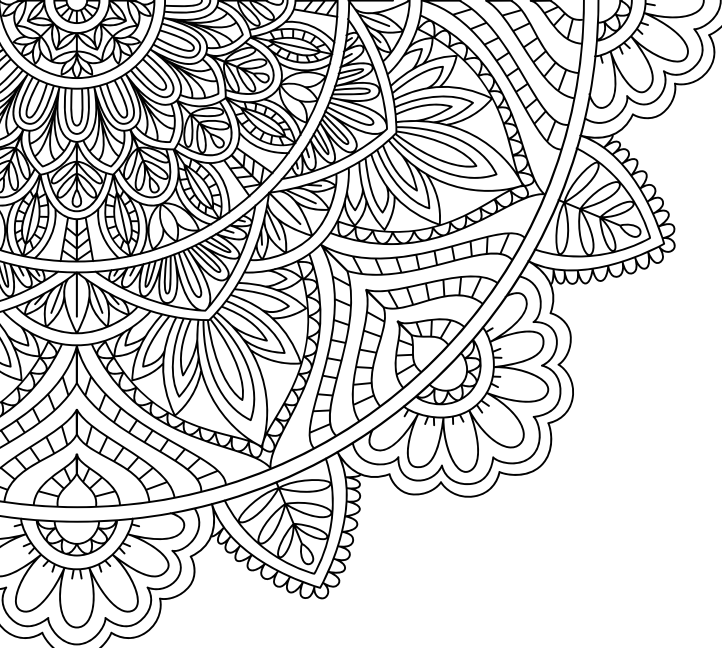


Il Mio Sentire è Prezioso





“Lascia andare tutto ciò che ti appesantisce.
Sei nato per volare.” - Rumi



Ogni Respiro
è un Nuovo
Inizio

PROBLEM SOLVING INTUITIVO

.....
QUAL È IL PROLEMA? (Descrivi brevemente la questione che ti crea disagio)
.....
.....
.....

.....
CHE COSA VOGLIO? (Verifica che ciò che desideri dipenda solo da te e da
nessun altro! Es. Voglio essere libero di essere/fare/avere)
.....
.....
.....

.....
APPROFONDISCI LA QUESTIONE: CHIAREZZA LEGGENDARIA
.....

- In che modo si manifesta?
.....
.....

- Con CHI appare/peggiora/si attenua?
.....
.....

- Quando si Manifesta?
.....
.....

- Dove, in quali situazioni?
.....
.....

- Con che frequenza?
.....
.....

- In quale Contesto?
.....
.....

- Cosa hai già tentato di fare per risolverlo?
.....
.....

- A cosa serve, qual è la sua Funzione?
.....
.....

- Chi potrebbe essere danneggiato dalla sua risoluzione?
.....
.....

P R O B L E M S O L V I N G I N T U I T I V O

QUAL È IL PROLEMA?

(Disegna la questione che ti crea disagio; può essere un disegno articolato o anche semplicemente uno “scarabocchio” che ne rappresenti l’idea)

CHE COSA VOGLIO?

(Disegna la soluzione che desideri realizzare; può essere un disegno articolato o anche semplicemente uno “scarabocchio” che ne rappresenti l’idea)

P R O B L E M S O L V I N G I N T U I T I V O

SE VOLESSI PEGGIORARE IL PROBLEMA, COSA DOVREI FARE O
NON FARE, DIRE O NON DIRE, PENSARE O NON PENSARE?

FARE O NON FARE:

DIRE O NON DIRE:

PENSARE O NON PENSARE:

PROBLEM SOLVING INTUITIVO

SCRIVI IL CONTRARIO DI CIO' CHE SECONDO TE FAREBBE
PEGGIORARE LA SITUAZIONE:

QUALI SOLUZIONI OPPOSTE POTREBBERO MIGLIORARE LA SITUAZIONE?

FARE O NON FARE:

DIRE O NON DIRE:

PENSARE O NON PENSARE:

PROBLEM SOLVING INTUITIVO

COSA MI IMPEDISCE DI METTERE IN ATTO UNA SOLUZIONE?

- ☐ Trovare La Soluzione ☐ Saperla Applicare
☐ Saperla Mantenere nel Tempo ☐ Gestire le Conseguenze
☐ Altro...

QUALI SONO LE MIE EMOZIONI A RIGUARDO?

- ☐ Paura ☐ Rabbia ☐ Dolore ☐ Piacere
☐ Altro... (E.s Paura di Sbagliare, di Non Essere all'Altezza,...)

CHE SENSAZIONI PROVO NEL CORPO E DOVE LE SENTO?

QUALE MIO COMPORTAMENTO MI STA BLOCCANDO?

- ☐ Evitamento ☐ Controllo ☐ Richiesta d'Aiuto
☐ Tenere Dentro ☐ Esplodere ☐ Avere Ragione
☐ Negazione ☐ Resistenza ☐ Repressione
☐ Altro...

USA IL TAPPING E/O ALTRI STRUMENTI CHE HAI IMPARATO IN
QUESTO LIBRO PER DIALOGARE CON LA QUESTIONE E OSSERVARE
COME PUO' TRASFORMARSI ED EVOLVERE

PROBLEM SOLVING INTUITIVO

RACCONTA IL PROBLEMA COME UNA STORIA DI FANTASIA:

PROTAGONISTA:

OSTACOLI:

RISORSE:

SFIDA:

RISOLUZIONE:

SVILUPPA LA STORIA/RACCONTALA AD ALTA VOCE/DISEGNALA:

P R O B L E M S O L V I N G I N T U I T I V O

.....
COME POSSO TRADURRE LA STORIA CHE HO INVENTATO NELLA
MIA REALTA?
.....

.....
A COSA CORRISPONDONO IL PROTAGONISTA, GLI OSTACOLI, LE
RISORSE, LA SOLUZIONE DELLA STORIA NELLA MIA VITA REALE?
.....

.....
PROTAGONISTA:
.....

.....
OSTACOLI:
.....

.....
RISORSE:
.....

.....
SFIDA:
.....

.....
RISOLUZIONE:
.....

.....
CAMBIA PROSPETTIVA:
.....

.....
SE UN AMICO AVESSE QUESTO PROBLEMA, COSA GLI
CONSIGLIEREI?
.....
.....
.....

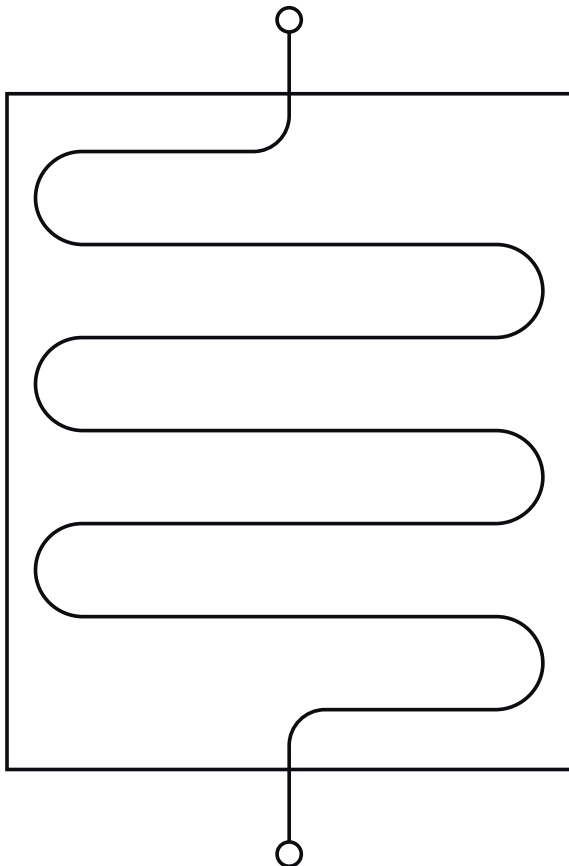
.....
SE FOSSI UN BAMBINO DI 5 ANNI, COME LO AFFRONTERESTI?
.....
.....

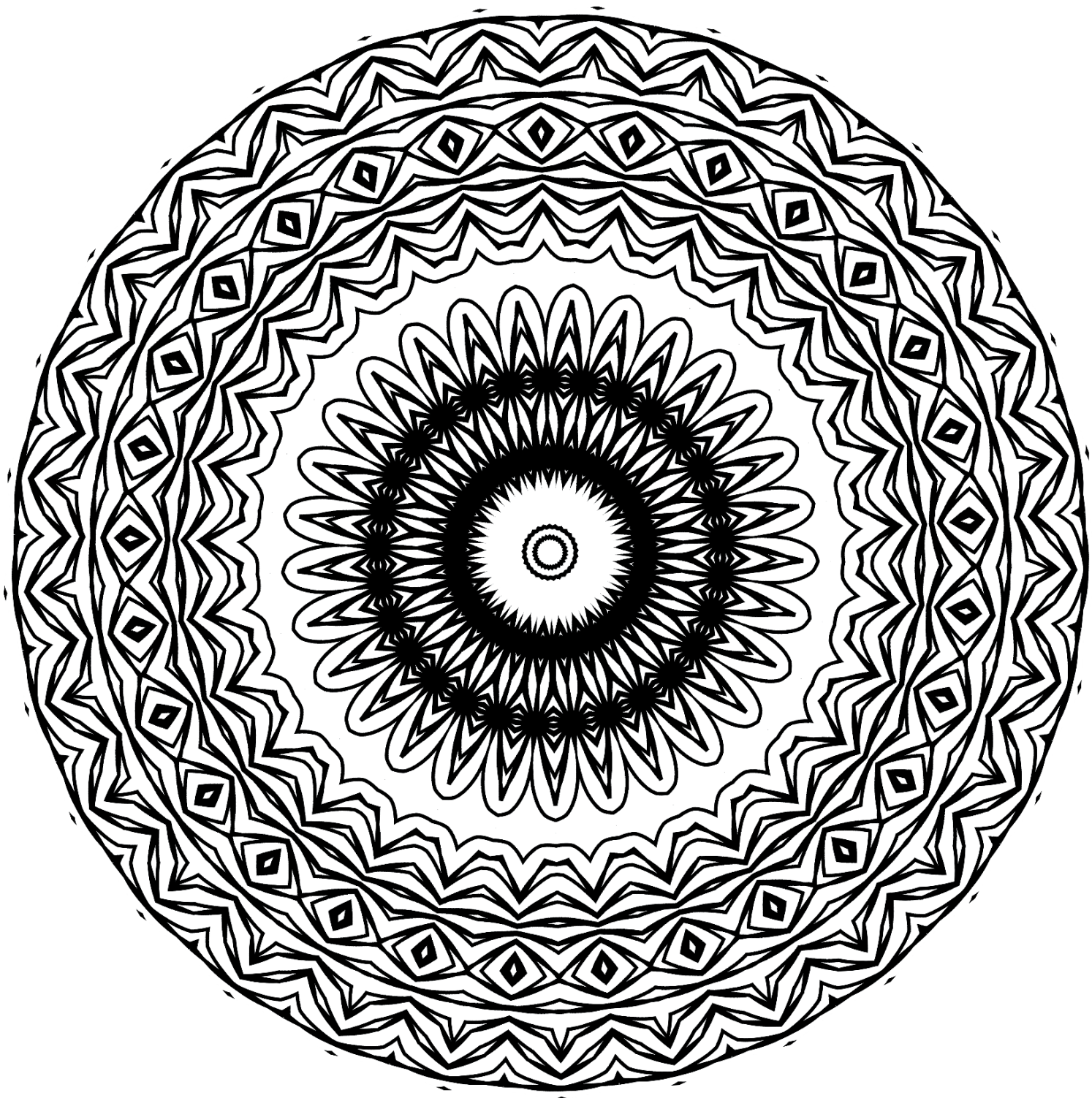
.....
SE POTESSE GUARDARLO DAL FUTURO, COSA VEDREI DI DIVERSO?
.....
.....
.....
.....

PROBLEM SOLVING INTUITIVO

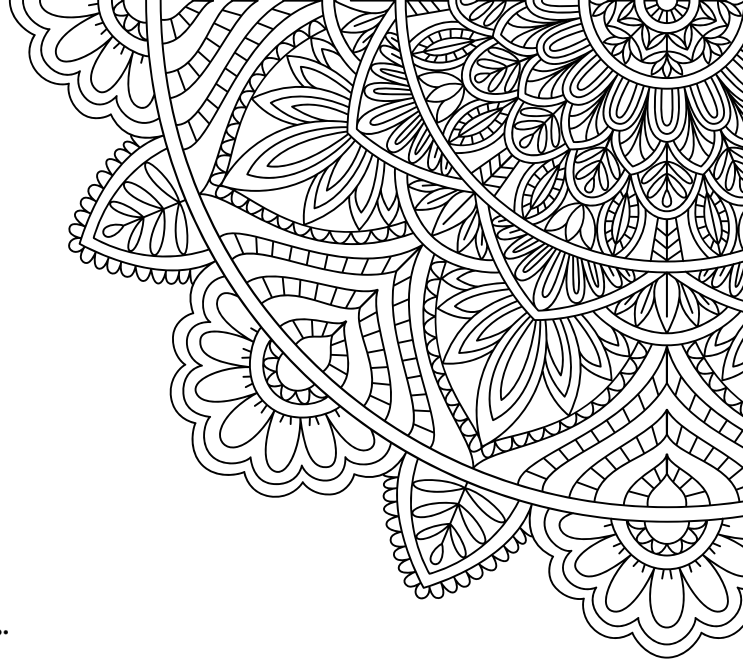
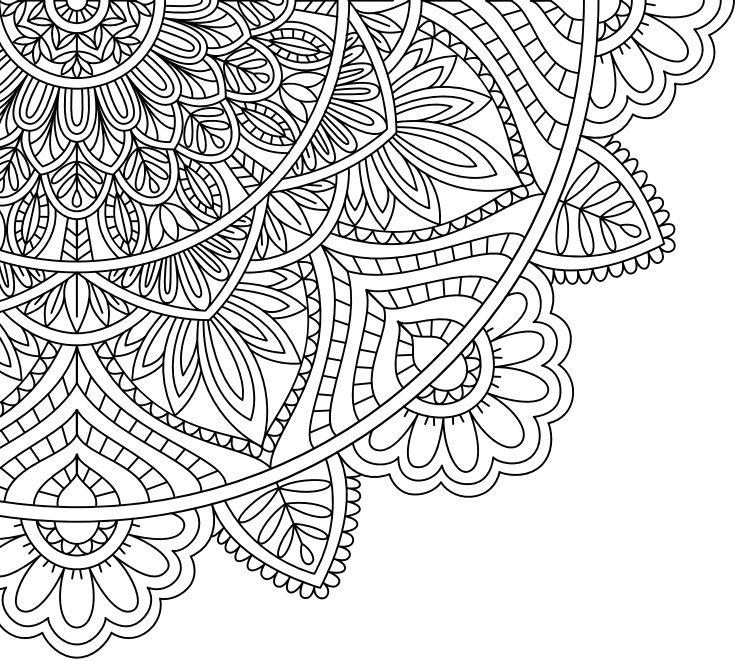
DISEGNA L'EVOLUZIONE:

(Disegna i passi da compiere verso la completa risoluzione; può essere un disegno articolato o anche semplicemente uno “scarabocchio” che ne rappresenti l’idea)

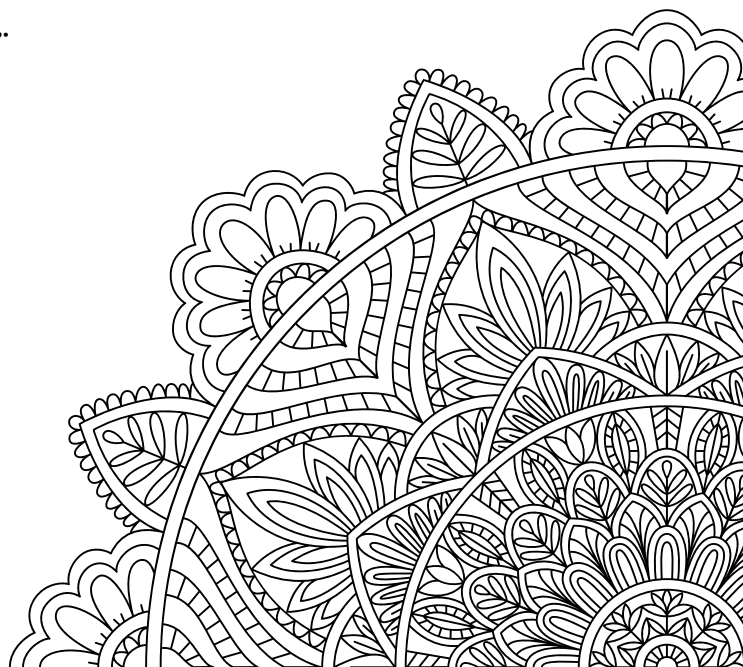
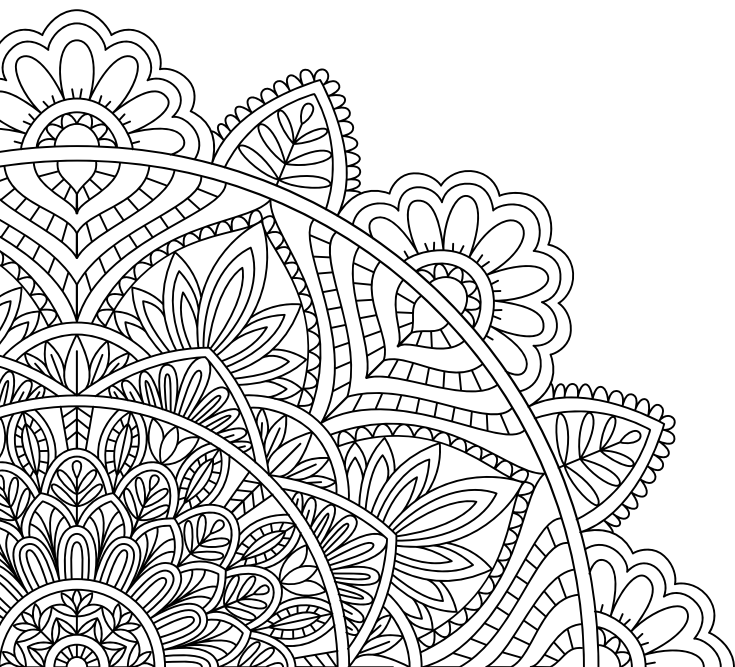
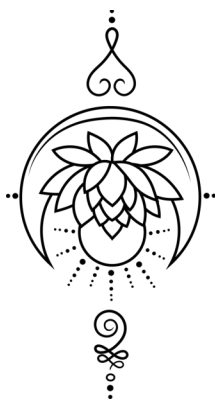


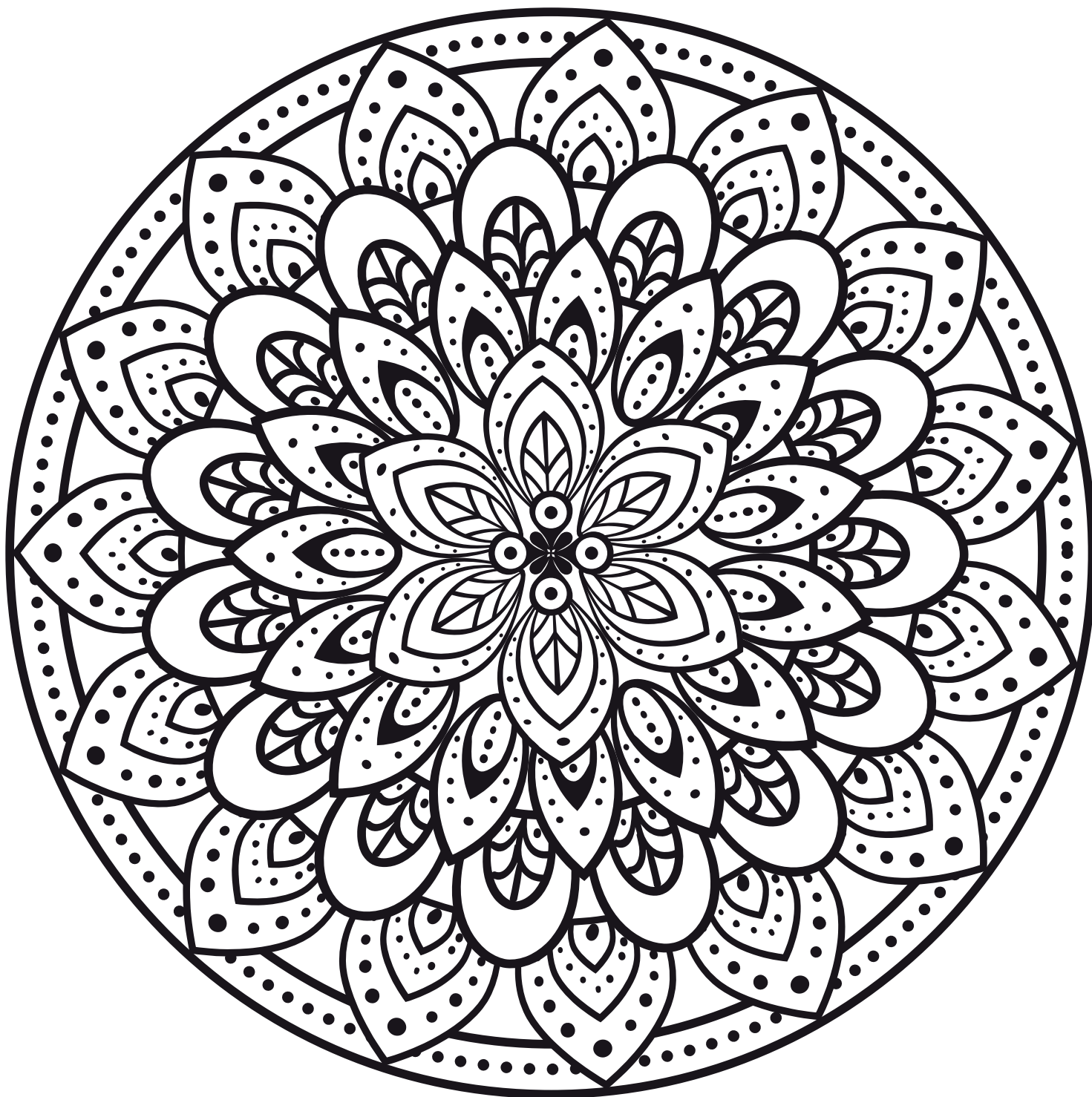


“Se cambi il modo in cui guardi le cose,
le cose che guardi cambiano.” - Wayne Dyer

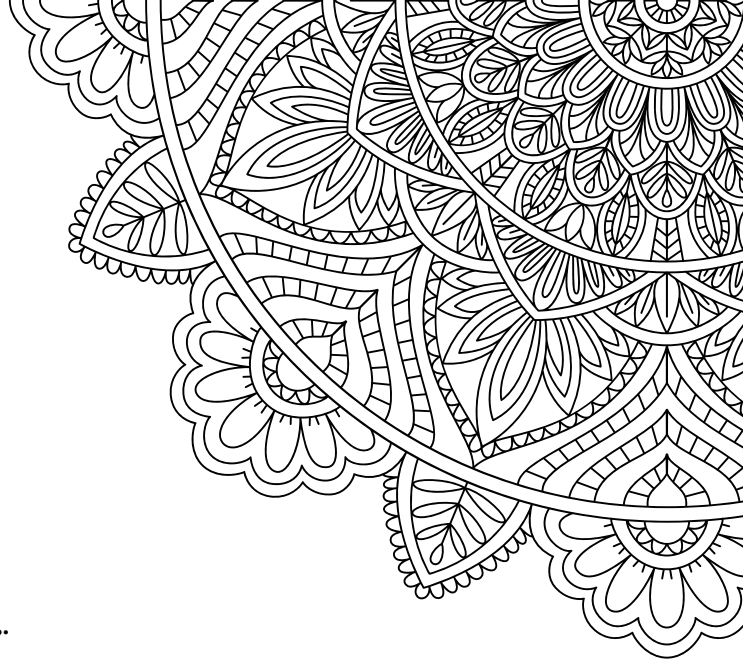
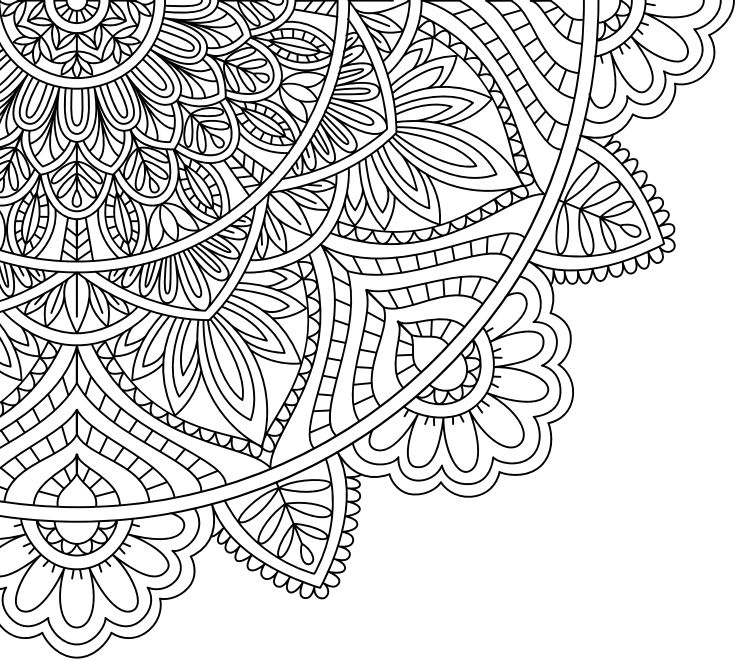


Onoro il Mio Ritmo

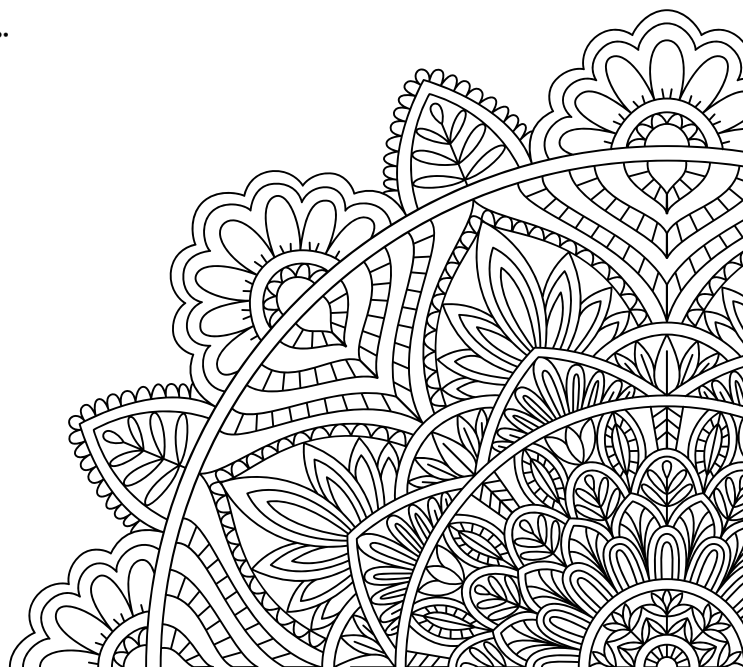
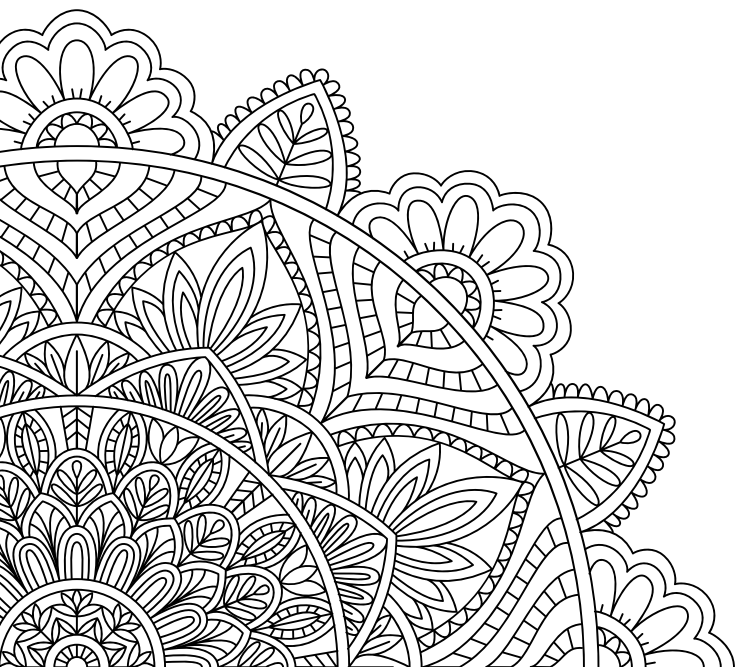


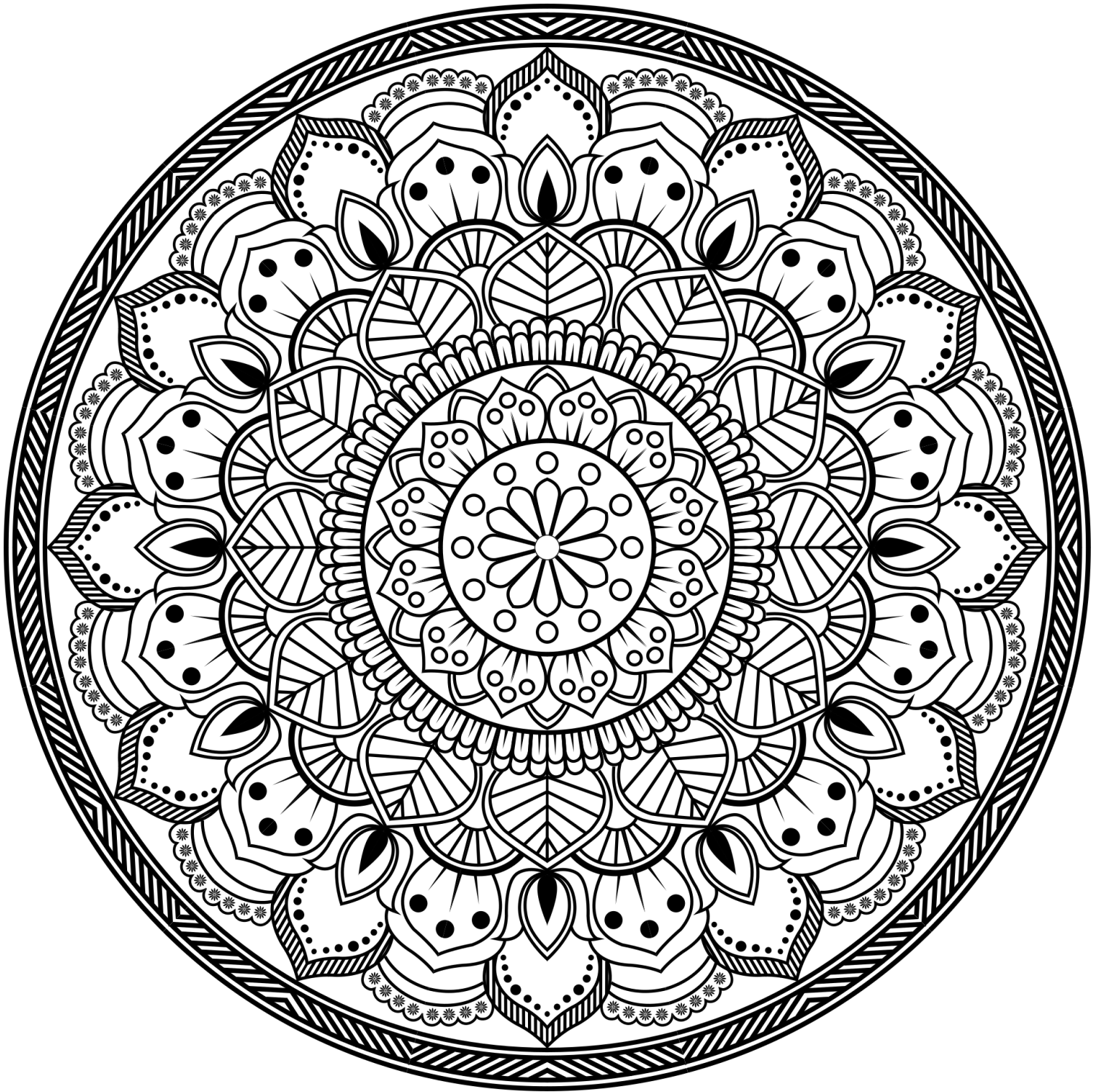


“Non puoi risolvere un problema con lo stesso livello
di pensiero che lo ha creato.” – Albert Einstein

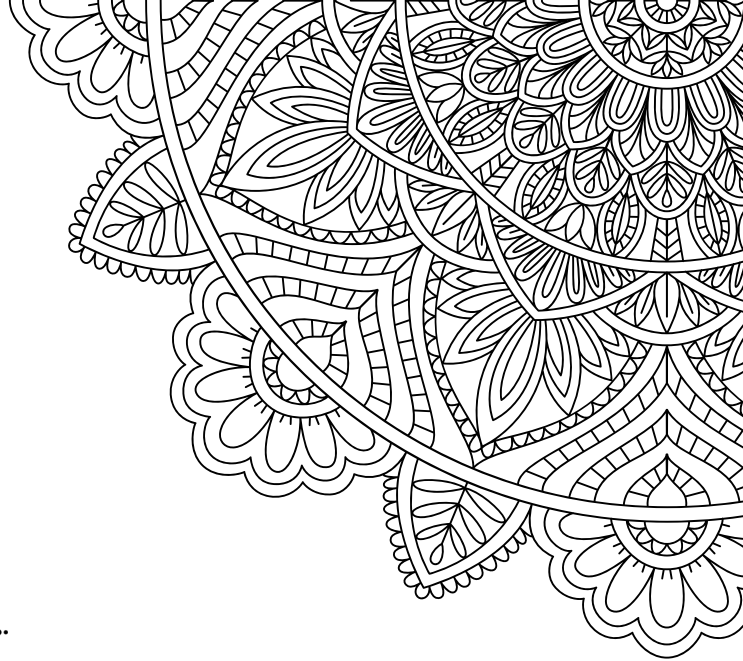
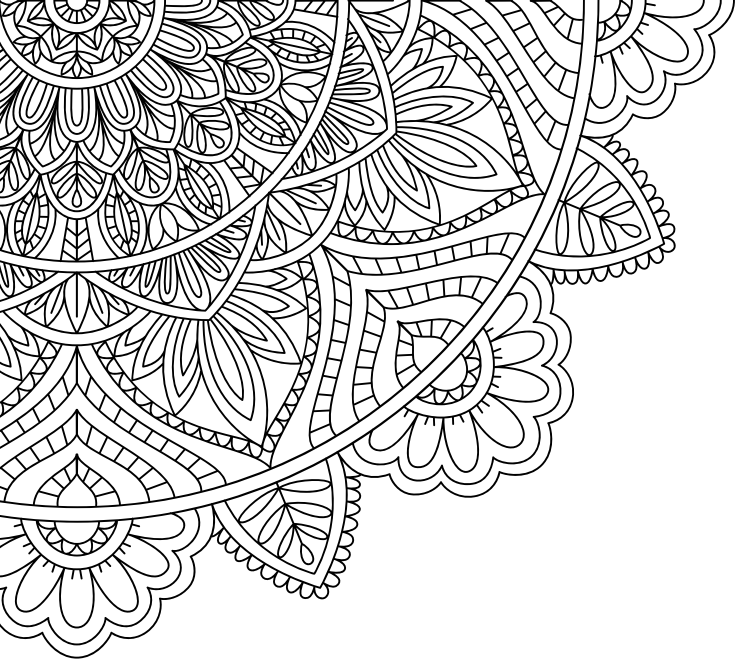


Lascio Spazio alla Gioia

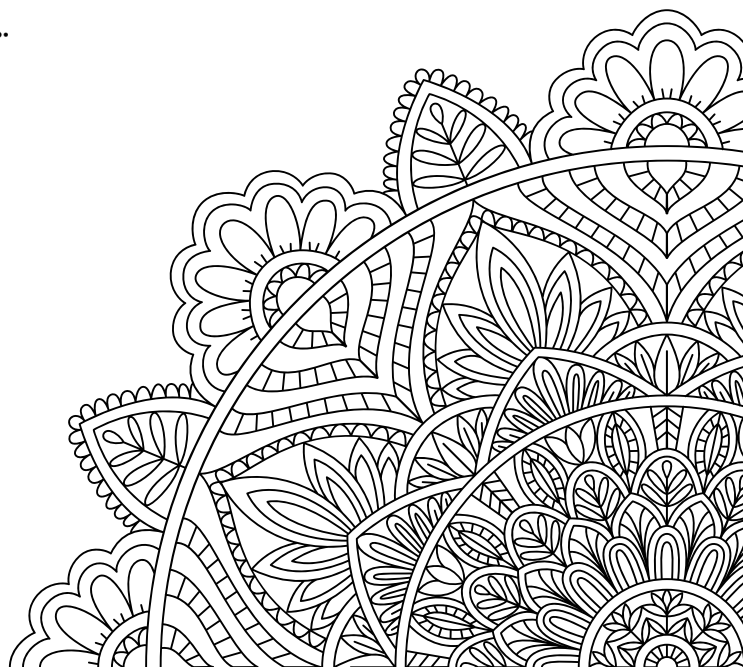
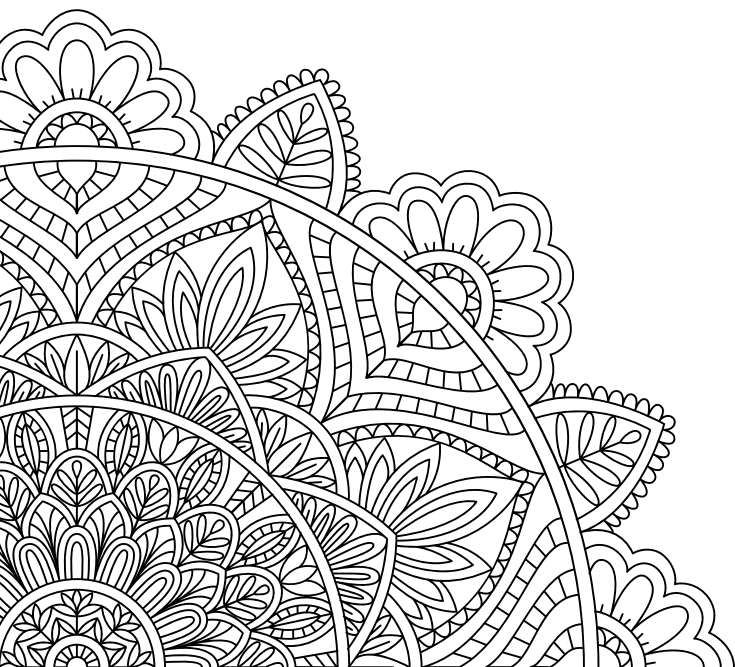
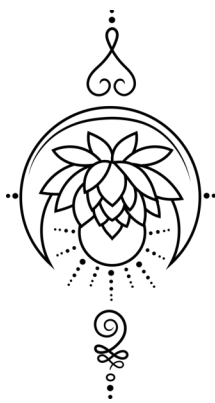


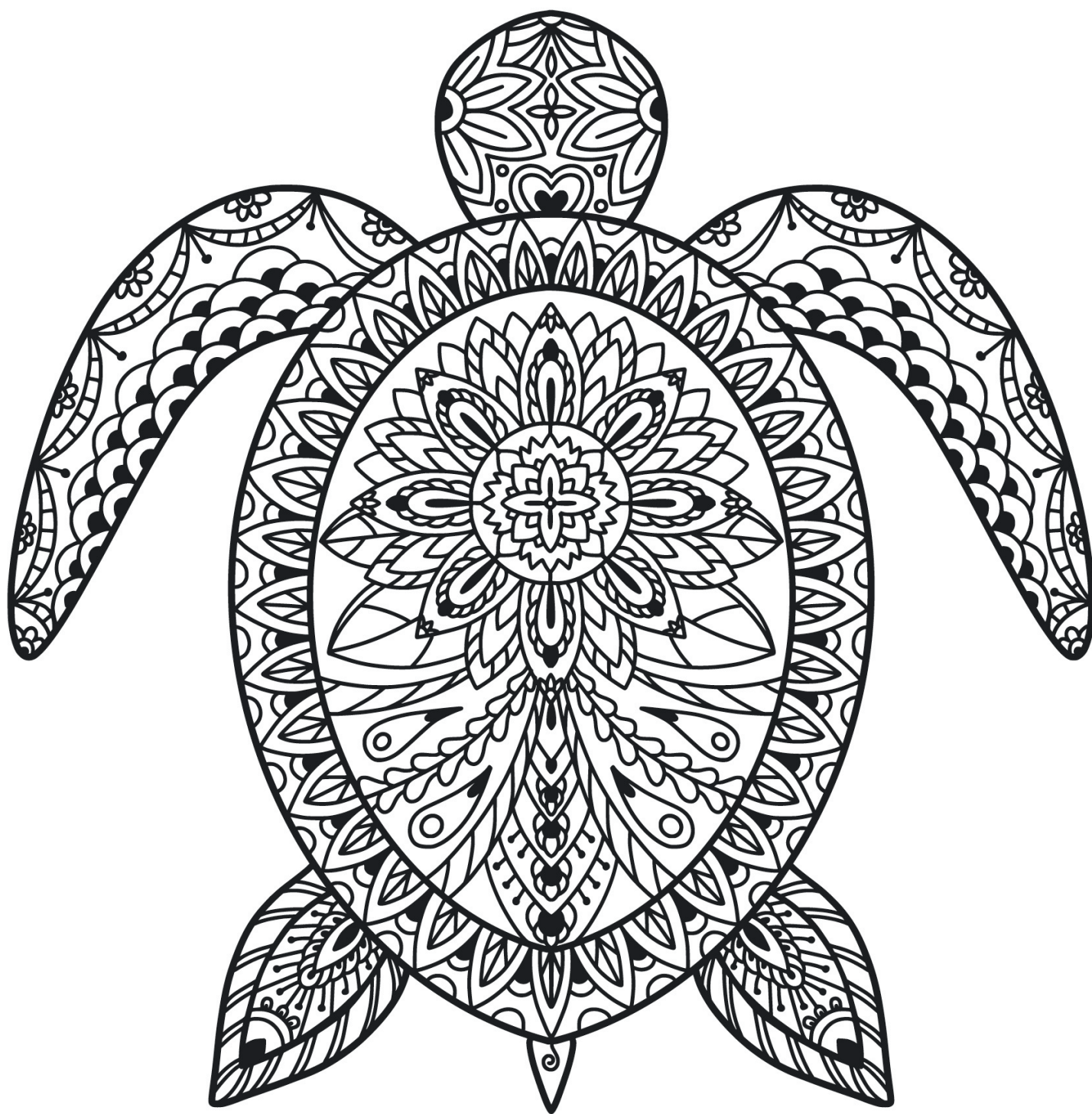


“Un problema ben definito
è già mezzo risolto.” – Charles Kettering

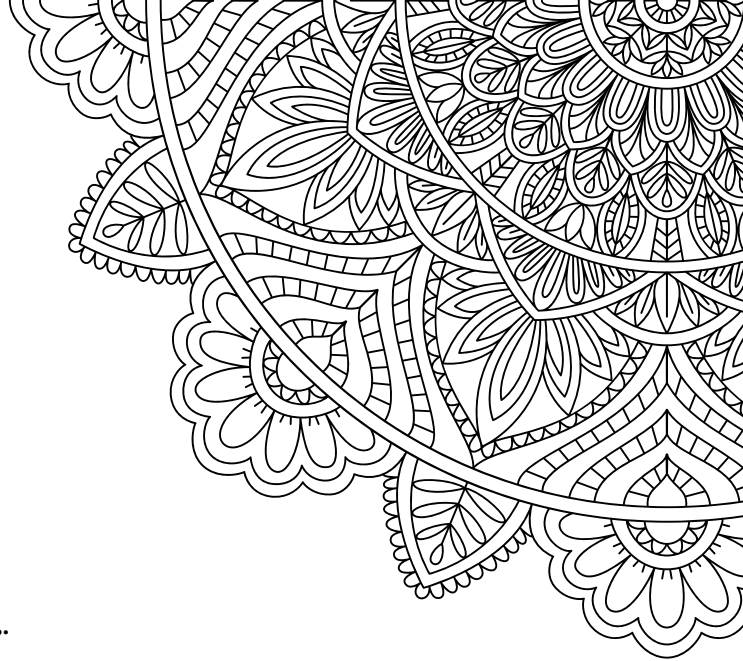
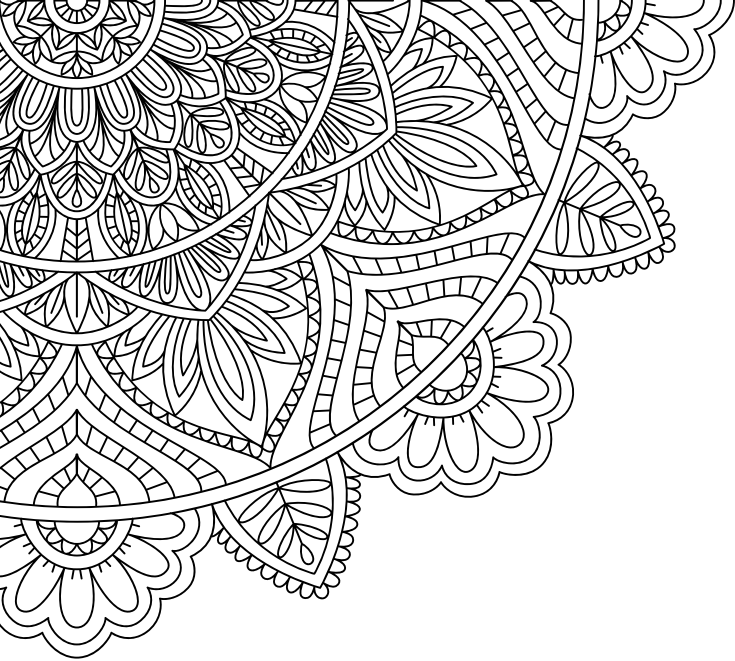


Sono al Centro di Me Stesso

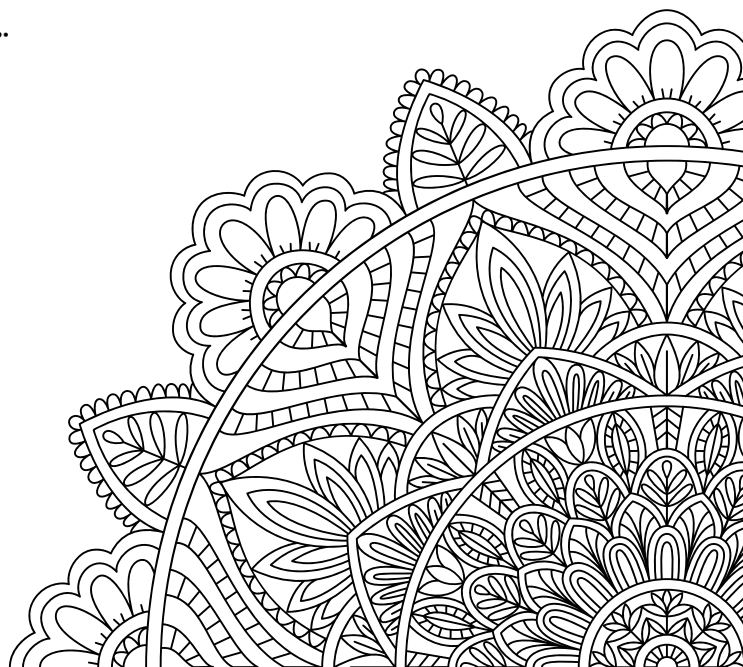
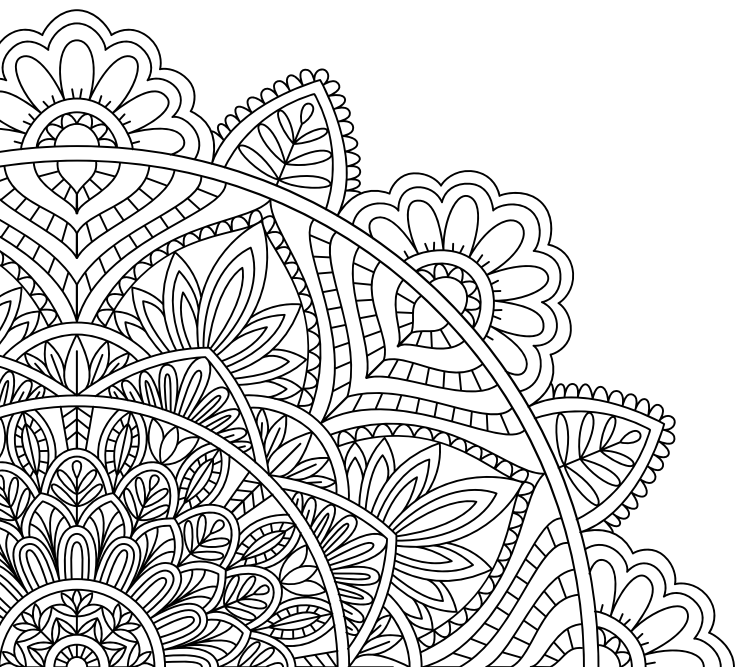
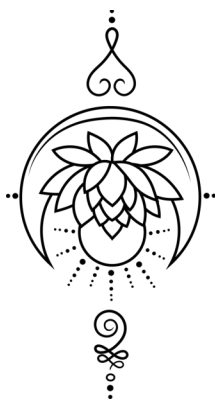


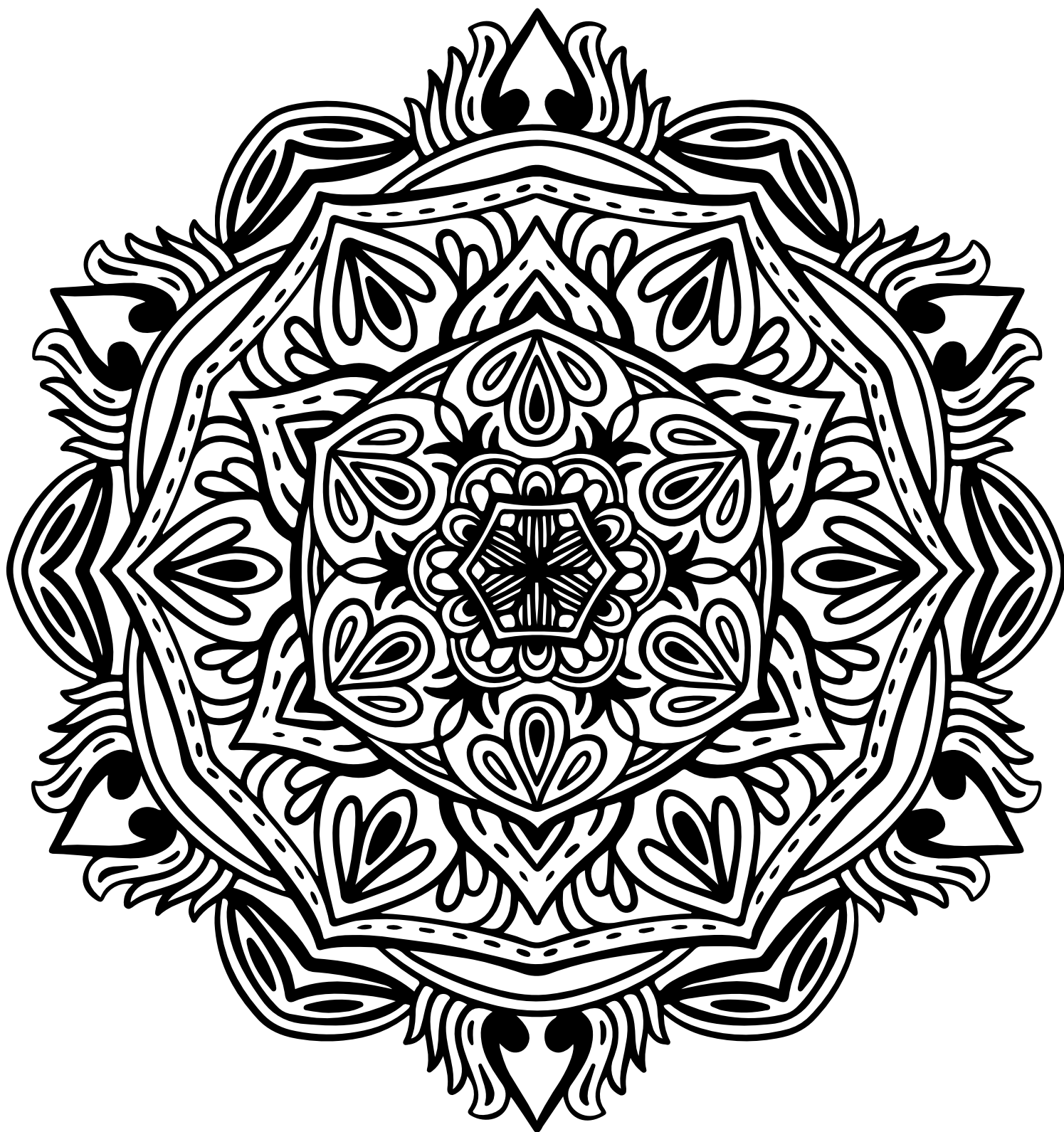


“Non ereditiamo solo i tratti fisici dei nostri antenati, ma anche i loro dolori. La guarigione inizia quando scegliamo di interrompere il ciclo.”
- Clarissa Pinkola Estés

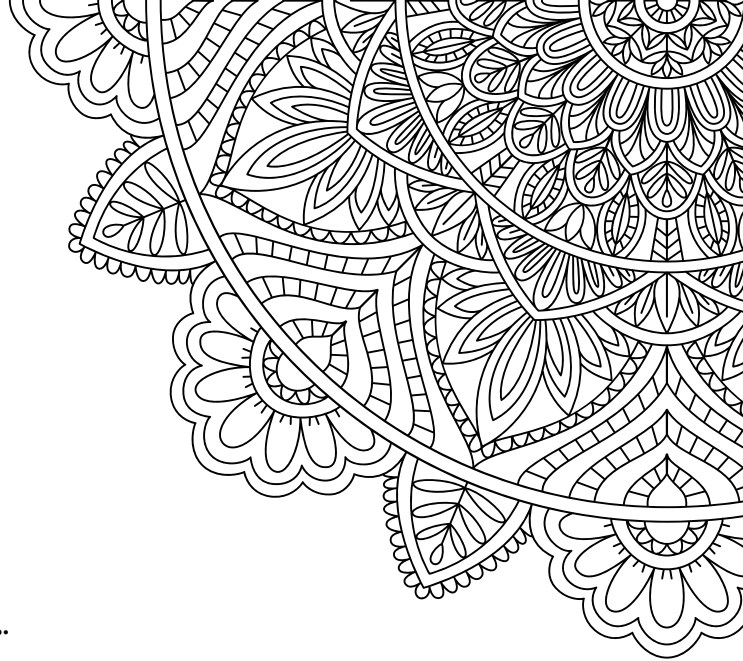
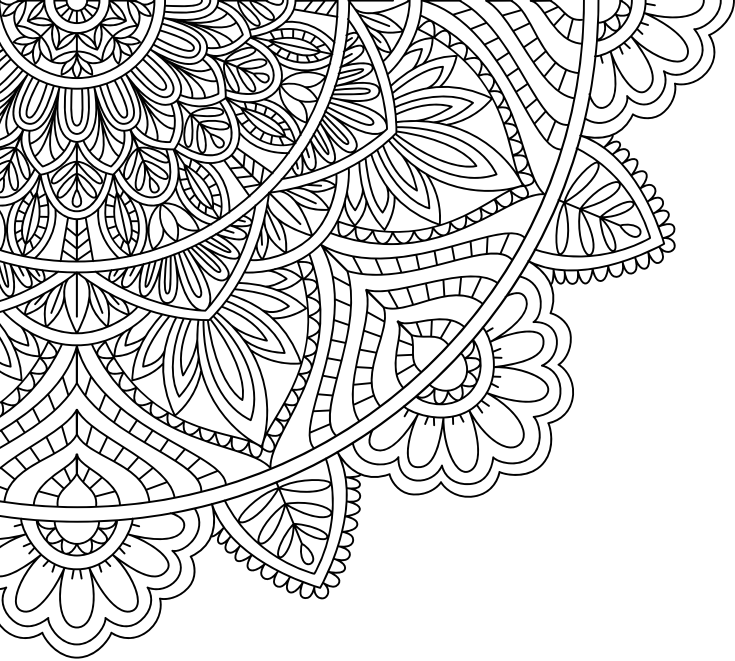


L'Universo Mi Sostiene

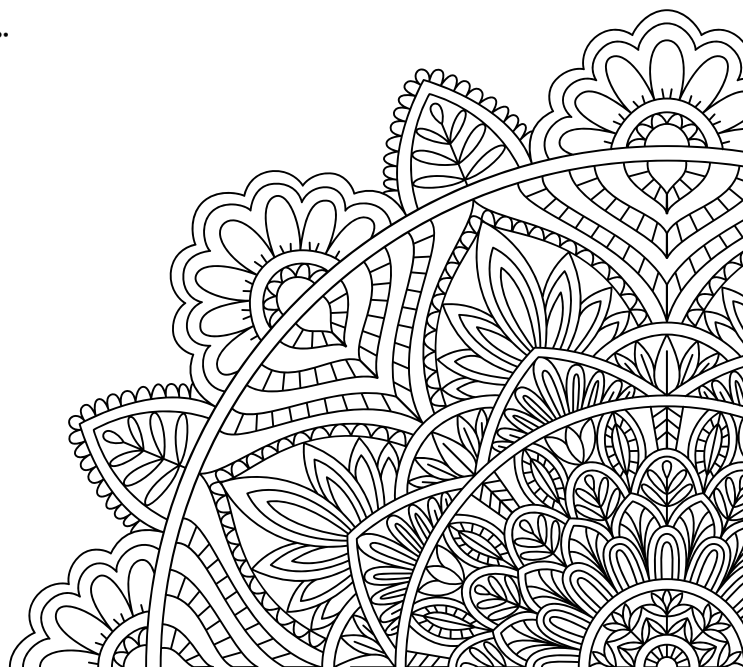
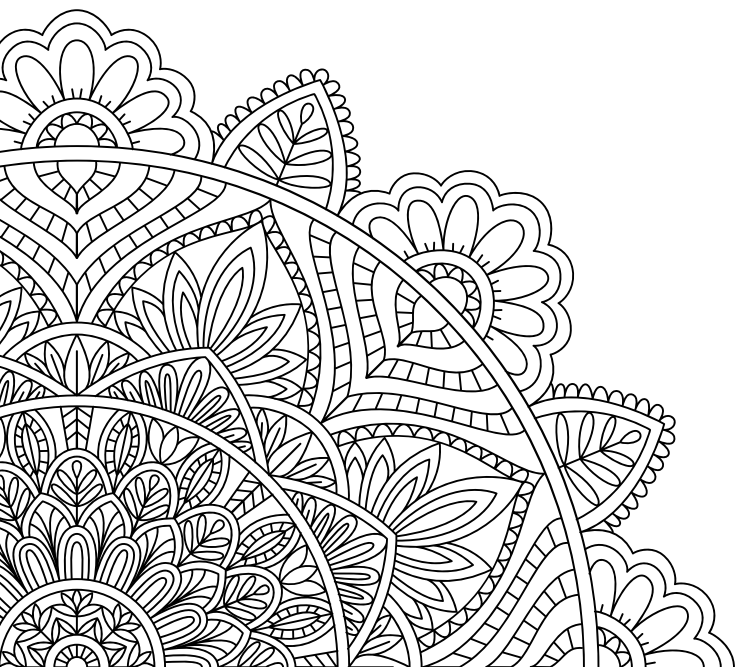




“Liberare il passato non significa rinnegarlo,
ma trasformarlo in un trampolino per la tua evoluzione.” - Eckhart Tolle



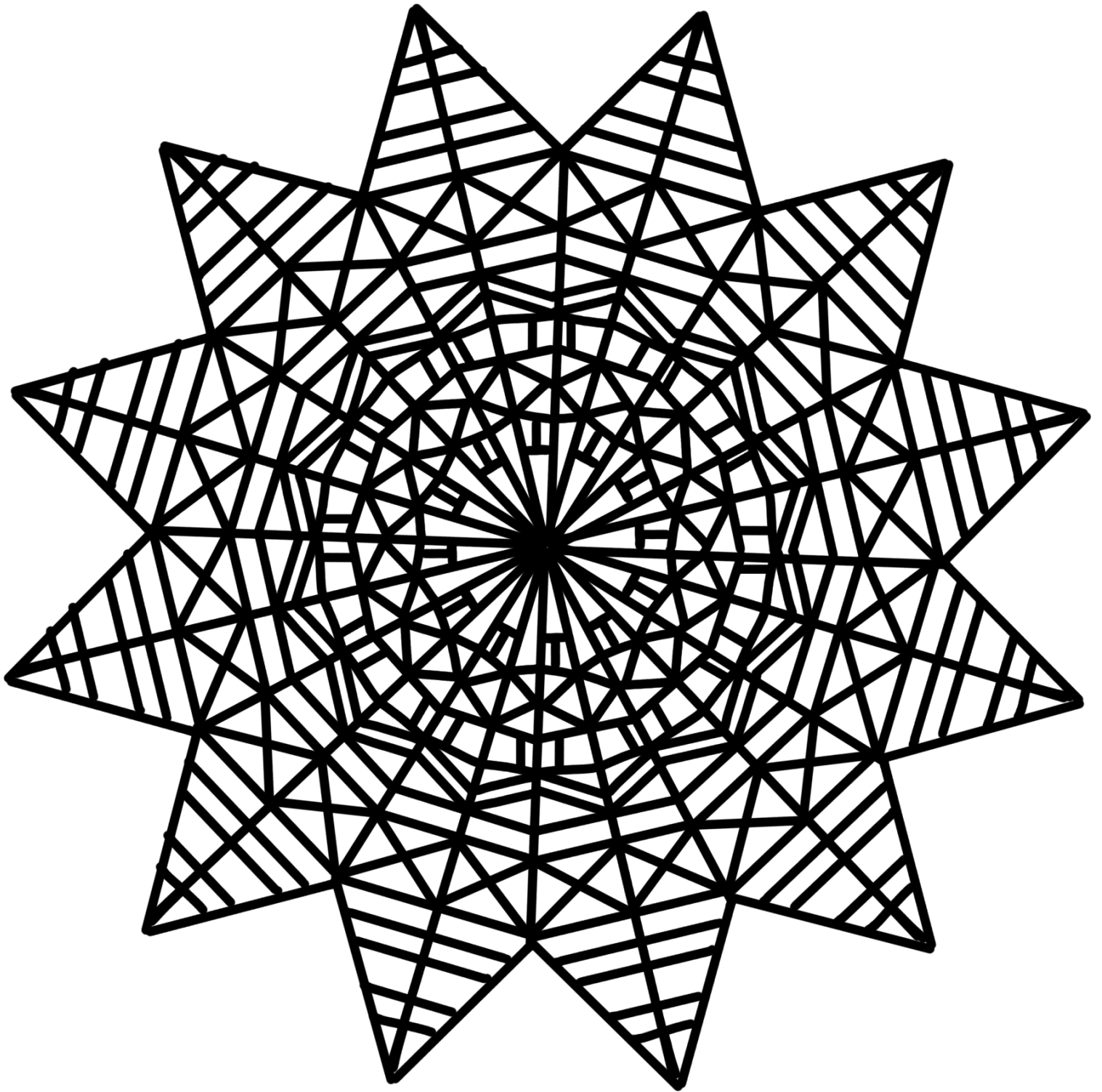
La Mia Luce è Infinita



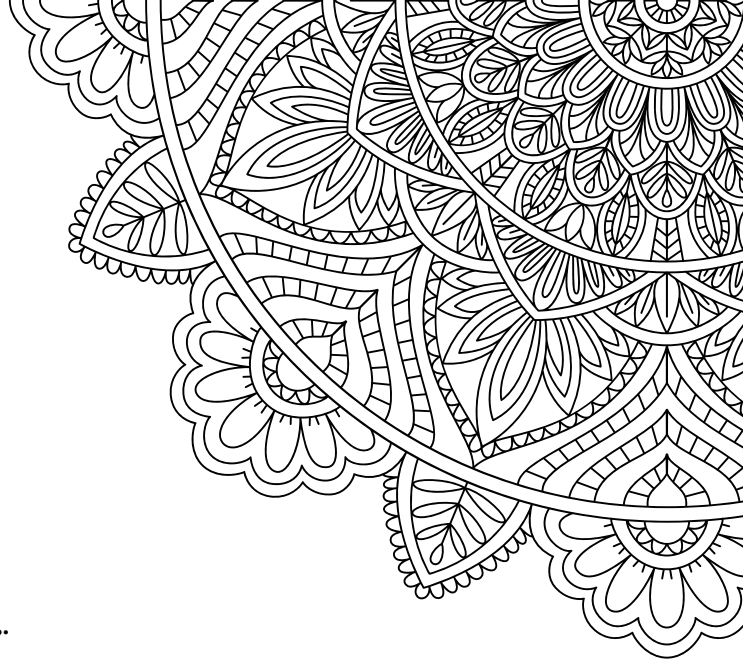
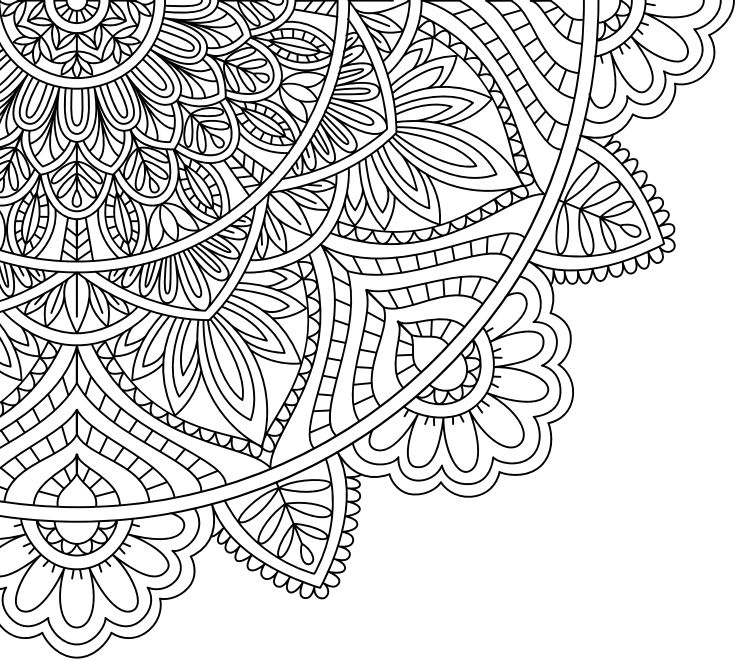


MANDALA DELLA MANIFESTAZIONE

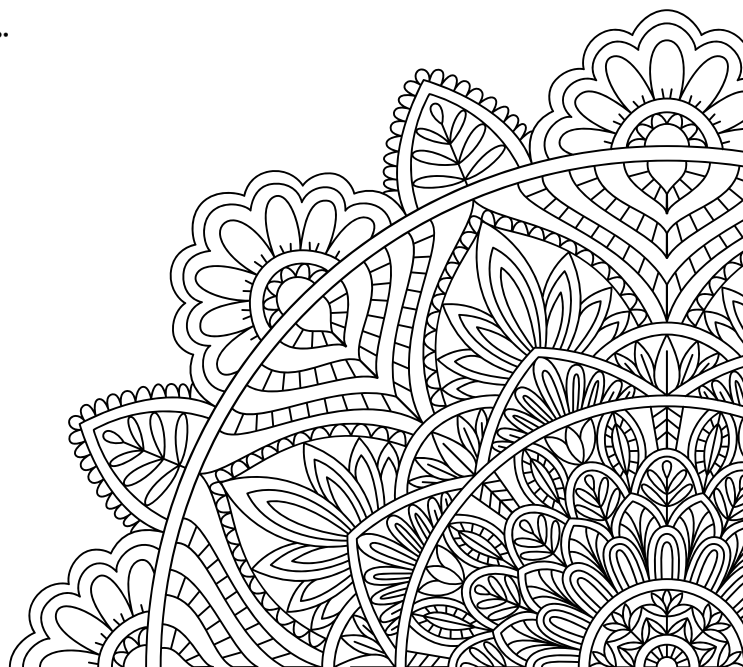
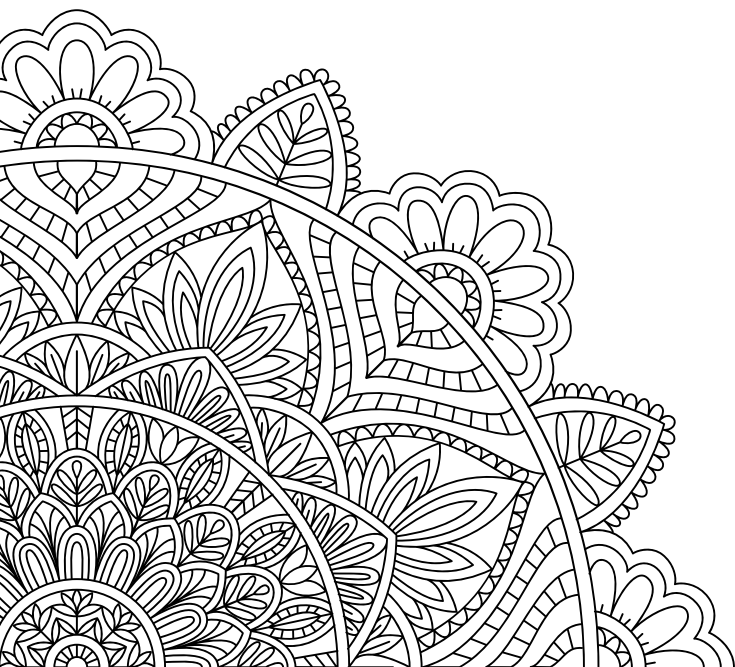
PER ALLINEARTI CON IL TUO POTENZIALE PIÙ
ALTO E ATTRARRE LA TUA MIGLIORE VERSIONE



“Il futuro appartiene a coloro che credono
nella bellezza dei propri sogni.” - Eleanor Roosevelt



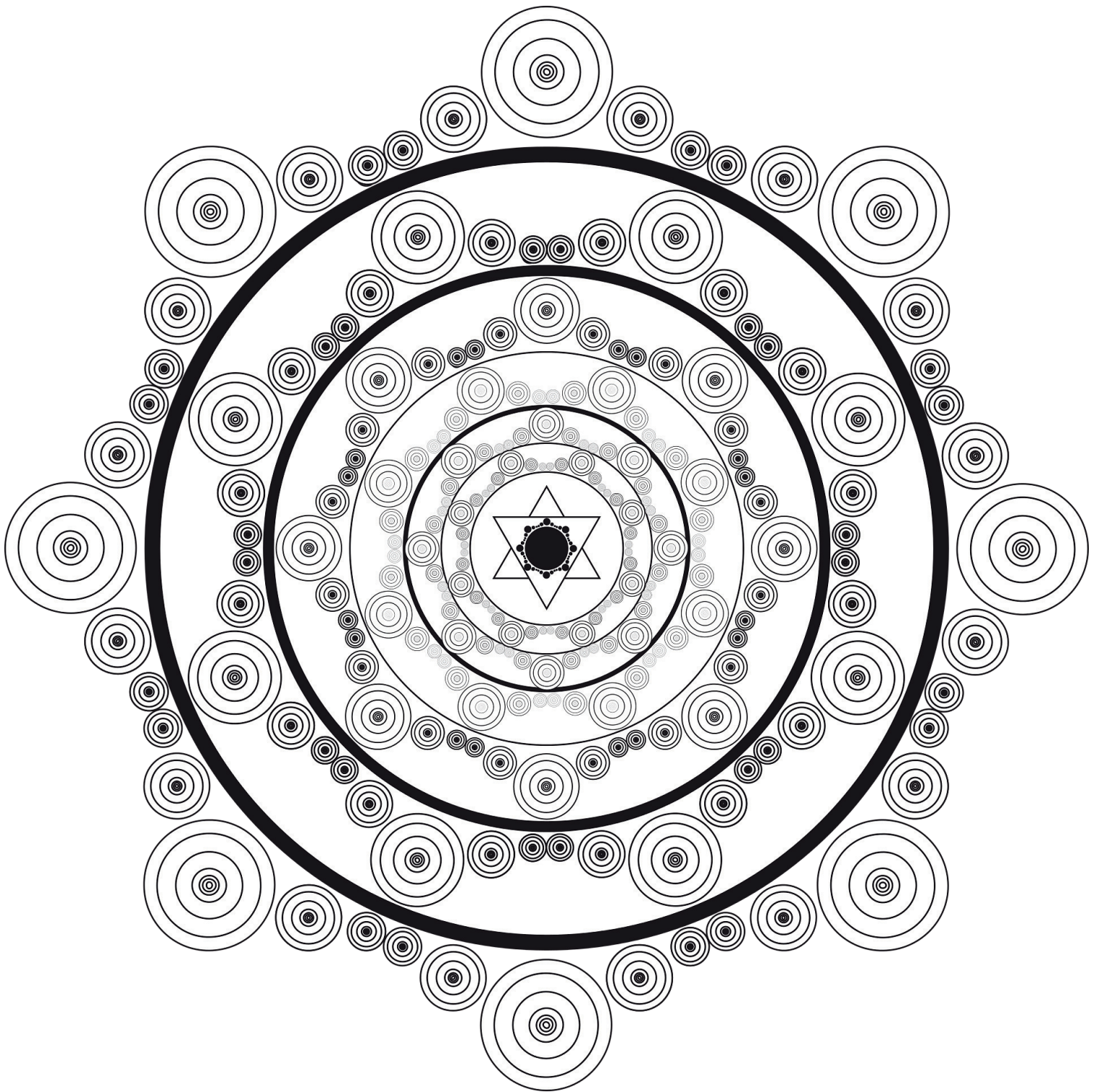
Sono Aperto a Ricevere



GIORNO 1 – CHIAREZZA DELL'INTENZIONE

 Obiettivo: Definire con precisione ciò che desideri manifestare.

- ✓ Scrivi il tuo desiderio in modo chiaro e positivo, come se fosse già realizzato.
- ✓ Visualizza la scena in cui la tua manifestazione si è già compiuta.
- ✓ Colora il mandala concentrandoti su questa immagine.



“Diventa ciò che desideri attrarre nella tua vita. L’universo
risponde non a ciò che chiedi, ma a ciò che sei.” – Wayne Dyer

GIORNO 2 – GRATITUDINE E ABBONDANZA

 Obiettivo: *Elevarsi a una vibrazione di gratitudine e ricezione.*

- ✓ Scrivi almeno 5 cose per cui sei grato nella tua vita attuale.
- ✓ Senti la gratitudine nel corpo e amplificala con la respirazione.
- ✓ Durante la colorazione, ripeti mentalmente: “Sono grato per tutto ciò che già ho e per tutto ciò che sta arrivando.”

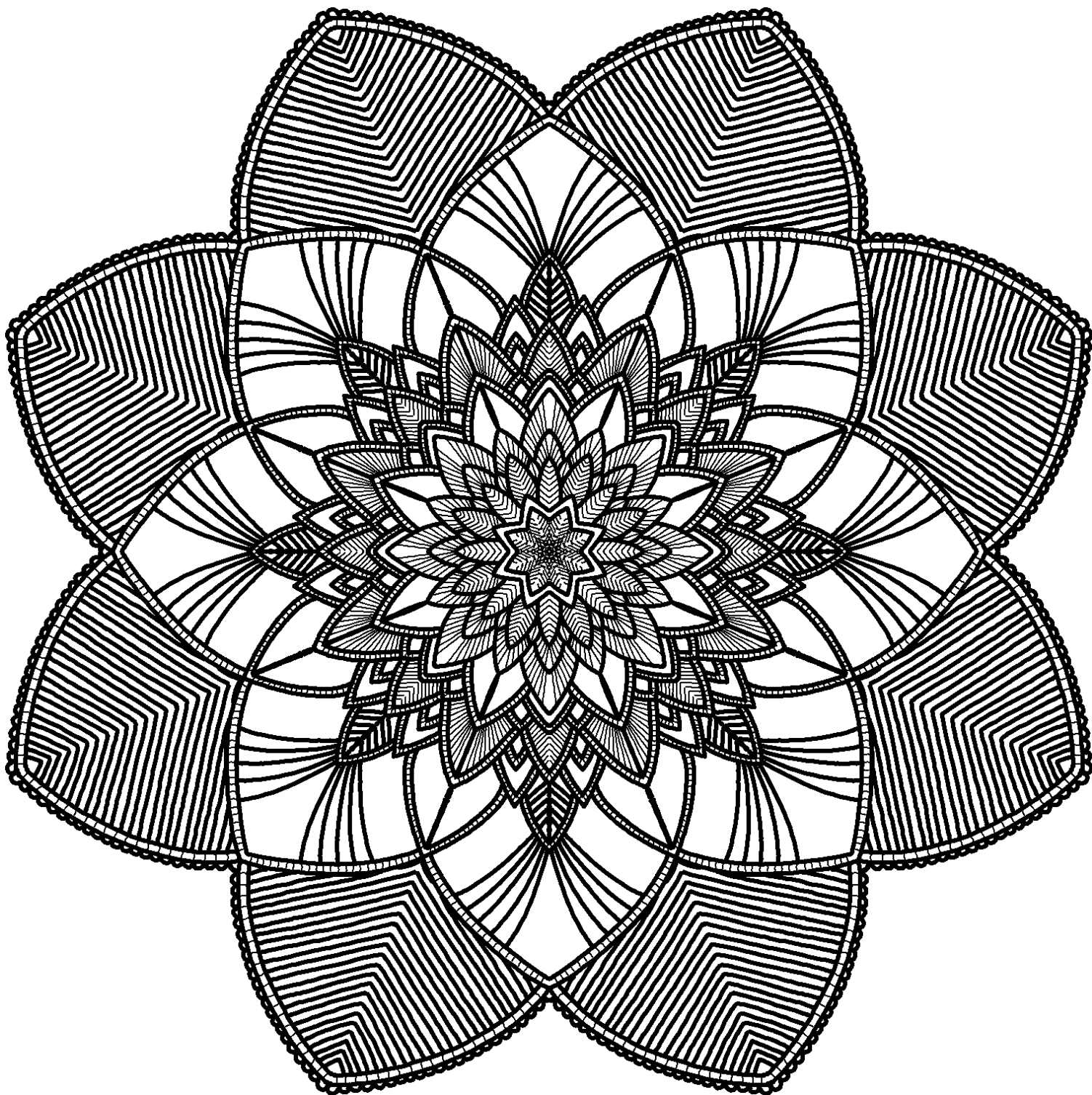


“La gratitudine apre le porte
dell’abbondanza.” - Louise Hay

GIORNO 3 – SCIOGLIMENTO EMOTIVO

 **Obiettivo:** *Liberare resistenze e blocchi energetici.*

- ✓ Identifica una paura o convinzione limitante legata alla manifestazione.
- ✓ Fai Tapping sui punti chiave ripetendo un'affermazione di rilascio.
“Anche se sento ... io mi amo e mi accetto totalmente e completamente” “Io lascio andare” “Tutto questo può cambiare”
- ✓ Colora il mandala immaginando di dissolvere il blocco con ogni tratto.



“La tua vita è uno specchio perfetto delle tue convinzioni.
Cambia ciò che credi, e cambierà tutto ciò che vedi.” – Wayne Dyer

GIORNO 4 – ATTIVAZIONE DEGLI ARCHETIPI

 Obiettivo: Attivare le risorse interiori attraverso gli archetipi.

- ✓ Scegli un archetipo che possa sostenerti nella manifestazione (Es. Guerriero per la determinazione, Grande Madre per il nutrimento, Saggio per la guida).
- ✓ Immagina di incarnare quell'energia mentre colori il mandala.
- ✓ Scrivi un'affermazione che sintetizzi la tua nuova forza.

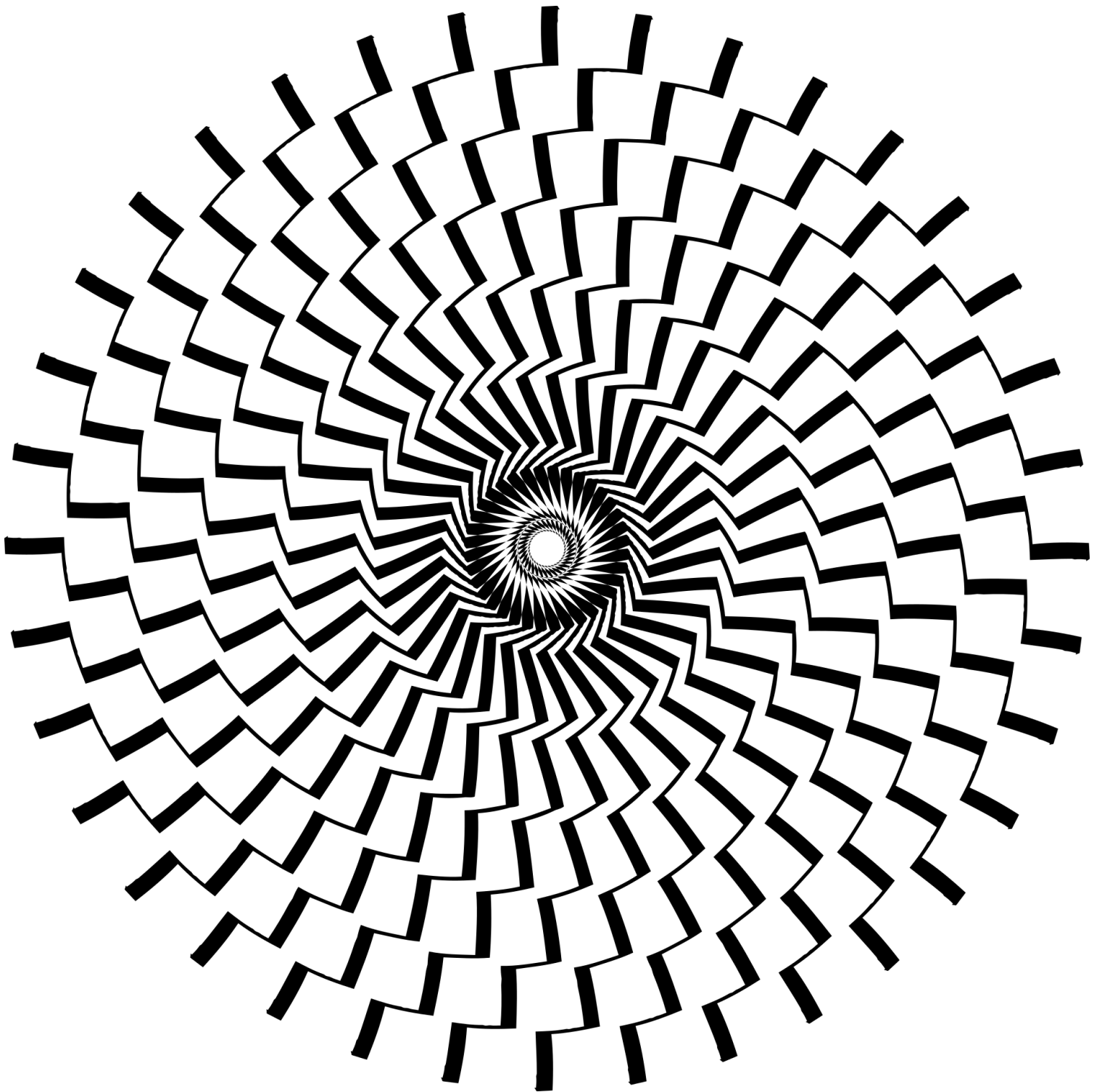


“Abbi fede nel tuo cammino. Non devi conoscere ogni passo,
solo fidarti che ogni passo che fai ti porta più vicino alla tua visione.”

GIORNO 5 – AZIONE ISPIRATA

 Obiettivo: Integrare l'intenzione nel piano pratico.

- ✓ Definisci un'azione concreta che puoi compiere per avvicinarti alla manifestazione.
- ✓ Visualizza te stesso che compie quell'azione con fiducia e leggerezza.
- ✓ Colora il mandala mentre ripeti: "Sono allineato con le mie azioni e il mio scopo."

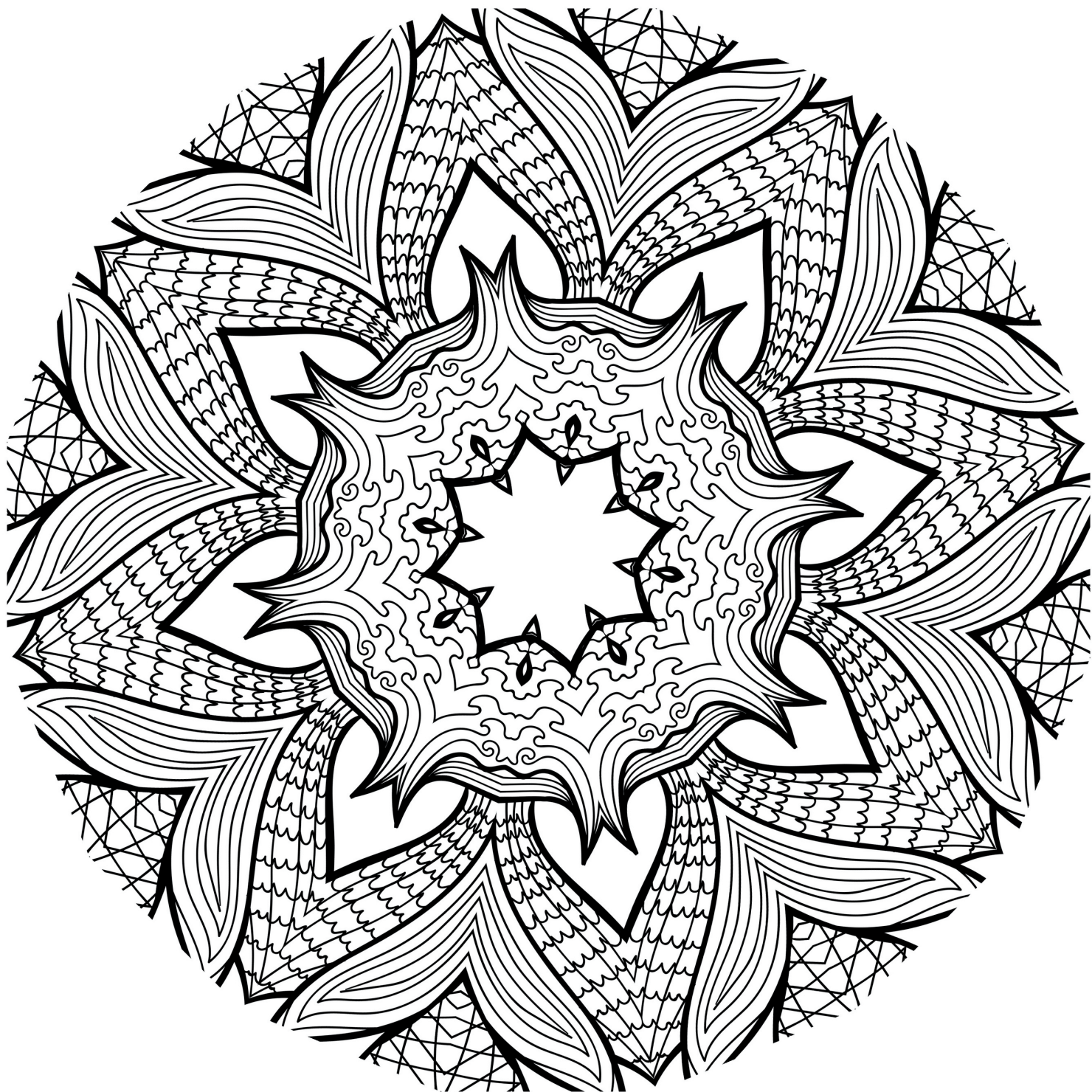


“Crea lo spazio per ricevere ciò che desideri. Se la tua vita è troppo piena, l’universo non può consegnarti il nuovo.” - Louise Hay

GIORNO 6 – RICEZIONE E SINCRONICITÀ

 Obiettivo: *Aprirsi ai segnali e alle opportunità dell'Universo.*

- ✓ Scrivi: “Quali segnali ho già ricevuto che indicano che la mia manifestazione è vicina?”
- ✓ Mantieni la mente aperta alle sincronicità e alle nuove opportunità.
- ✓ Colora il mandala sentendo di essere già nel flusso della manifestazione.

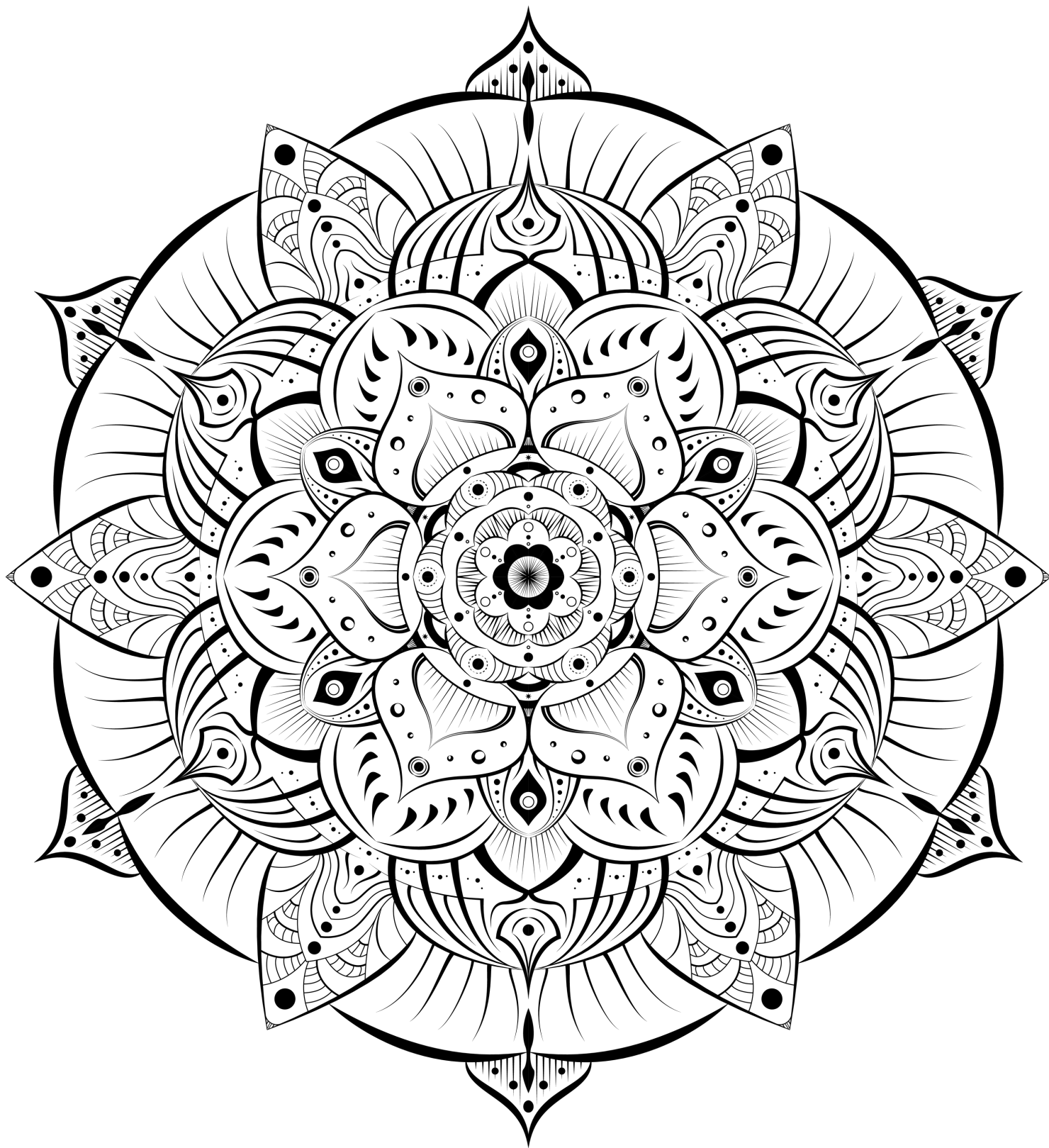


“Chiedi, credi, ricevi. La vita è pronta a consegnarti
ciò che chiedi chiaramente.” – Rhonda Byrne

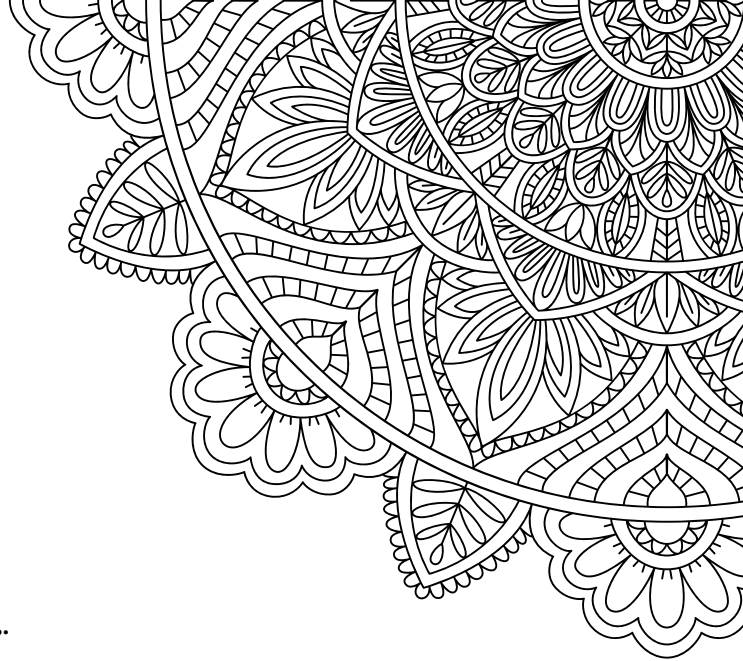
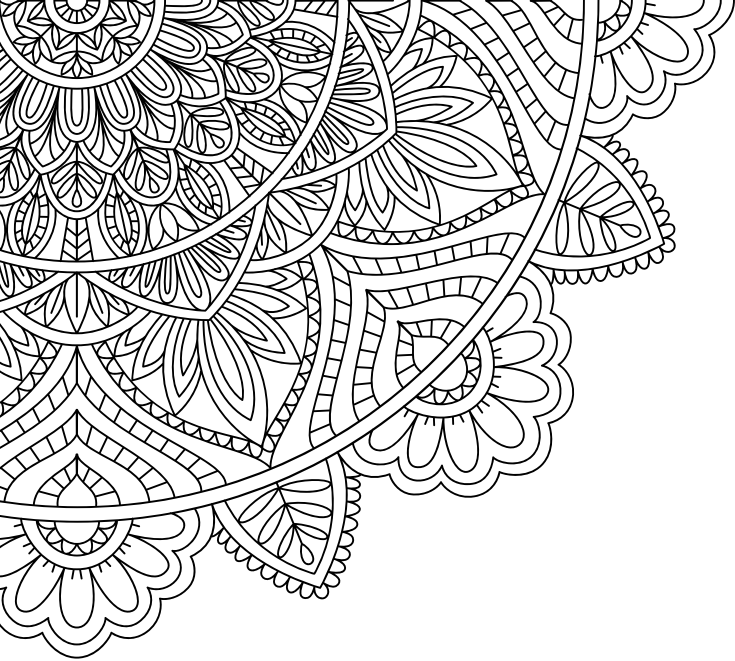
GIORNO 7 – AFFIDAMENTO E CELEBRAZIONE

 Obiettivo: *Lasciare andare il controllo e fidarsi del processo.*

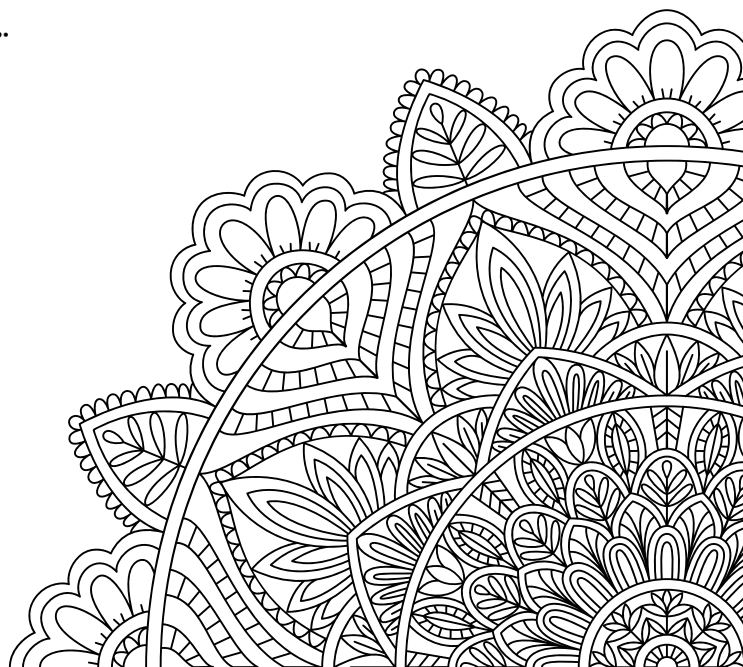
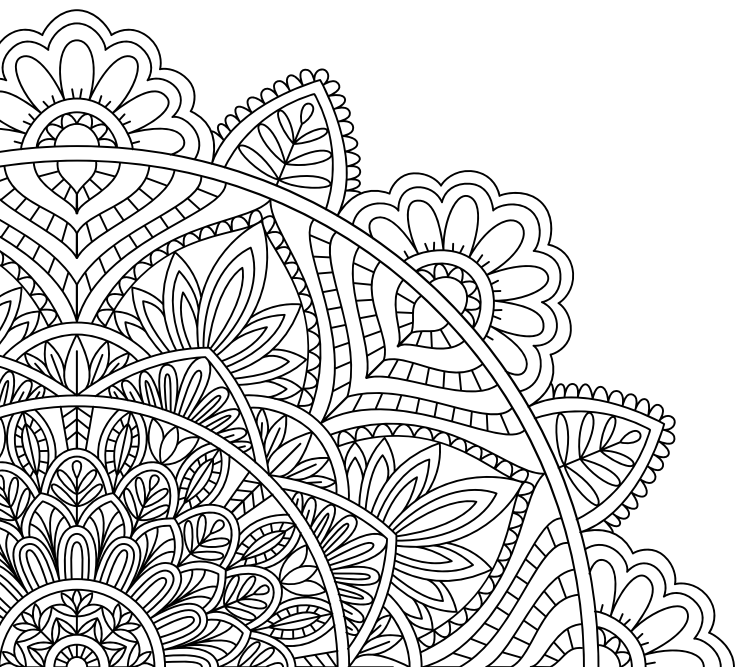
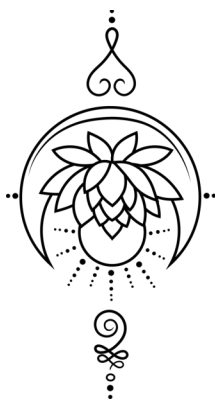
- ✓ Scrivi: "Affido questo desiderio all'Universo sapendo che si manifesterà nel momento perfetto."
- ✓ Colora il mandala immaginando di inviare la tua intenzione in un campo di luce dorata.
- ✓ Celebra la tua trasformazione con un piccolo rituale di chiusura (una candela, una meditazione, un momento di silenzio).



“Non attraiamo ciò che vogliamo,
ma ciò che siamo.” – James Allen



Il Mio Cammino è Sacro



NOTE